

Elisa Makkonen

# Tunne oma äänesi

Äänenkäytön opas teatteri-ilmaisun ohjaajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

22.4.2016

Tekijä Otsikko	Elisa Makkonen Tunne oma äänesi
Sivumäärä Aika	62 sivua 22.4.2016
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja AMK
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Pinja Hahtola Teatteritaiteen maisteri

Tämä opinnäytetyö on äänenkäytön opas teatteri-ilmaisun ohjaajille. Teatteri-ilmaisun ohjaajat käyttävät ääntään esiintyen, opettaen, ohjaten ja usein myös laulaen.

Opas jakautuu seitsemään osioon. Ensimmäisenä on tavoitteena hyvä ääni -osio, jossa pohditaan hyvän äänen käsitettä ja erilaisia näkökulmia äänenkäytön opiskeluun. Hengitys käsitellään omassa osiossaan. Käydään tavallisen hengityksen ja ääntöhengityksen ero. Opetellaan syvähengitys, joka on äänenkäytön kannalta paras tapa hengittää sekä ilmanpaineen hallinnan että kurkunpään toiminnan tasolla.

Kuinka ääni tuotetaan terveellä tavalla -osio sisältää sekä teoreettisen osion äänen synnystä kurkunpään tasolla että käytännölliset ohjeet siihen, kuinka ääni aloitetaan terveesti ja kuinka sen saa soimaan resonanssi-ilmiön avulla. Tavoitteena on tuottaa alkuääni ilman kiristyksiä kurkun alueella "avoimen kurkun" avulla pehmeällä alukkeella. Psykofyysinen keho -osiossa kerrotaan, minkälainen olisi optimaalinen asento äänenkäytön kannalta, käydään läpi oikeanlainen rentous hermostoineen sekä tarkastellaan tunteita äänen kannalta.

Puheilmaisuus-osiossa käsitellään artikulaatio ja äänteiden vaikutus ääneen sekä esitellään puheen tehokeinoja, joita on esimerkiksi tauot, tekstin tulkinta ja painotukset. Äänen mahdollisuuksia -osiossa käydään läpi vaativampia äänellisiä tehokeinoja, joita käytetään taitoa vaativissa puhe- ja laulutilanteissa. Näitä on esimerkiksi voimakas ääni, matalta korkealle meneminen ja erilaiset tehosteet kirkumisesta murinaan.

Äänenhuolto-osiossa annetaan sellaisia vinkkejä äänenhuoltoon, jotka eivät liity äänenkäytön tekniikkaan vaan muihin haasteisiin, kuten sairauteen tai elintapoihin. Äänihuulten kostutus, äänilepo tarvittaessa ja terveet elämäntavat voivat itsessään riittää äänityöläisen äänenhuollosi.

Työ on koottu äänenkäytön kirjallisuuden pohjalta, joka tässä tapauksessa sisältää materiaalia lauluoppaista äänenkäytön teoreettisiin teoksiin. Teorian keskellä on harjoitteita, jotka kirjoittaja on kerännyt laulun opettajaltaan ja erinäisiltä kursseilta. Näin ollen lukija voi heti yhdistää oppaan käytäntöön. Työssä ei käsitellä äänihäiriöitä eikä laulamista musiikin näkökulmasta, vaan se keskittyy terveen äänen tuottamiseen kokonaisvaltaisesti keho, tunteet ja ilmaisu huomioon ottaen.

Avainsanat	Ääni, ilmaisu, äänenkäyttö, puhe, laulu, teatteri
------------	---

Author(s) Title	Elisa Makkonen Feel your own voice
Number of Pages Date	62 pages 22 April 2016
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama instructor
Instructor	Pinja Hahtola Master of performing arts
<p>This thesis is a vocal speech guide for the use of drama instructor. Drama instructor uses his or her voice in performing, teaching, guiding, and often singing.</p> <p>The guide is divided into seven sections. The first chapter focuses on the aim of a good voice, which raises the question what kind of voice is good for vocal speech? It highlights the variety of perspectives of the ways of practicing vocal speech and tells us what kind of teaching style is the best when speaking of vocal speech practising. Breathing is handled in its own section. Ordinary breathing and breathing with voice are discussed separately. Deep breathing is the best way to breath while using vocal speech as well for the the air pressure control as the activity of the larynx.</p> <p>Making a healthy voice chapter contains both a theoretical part of the birth of the voice in the larynx level and the practical instructions on how you can make voice in a healthy way and how you can ring it with the body resonance. The aim is to produce the initial sound without tightening the throat area by means of an "open throat" with a soft start of the voice. Psycho-physical body section explains what would be the optimum position of the body when making voice. This chapter also deals with the right kind of relaxation, the nervous system as well as the emotions of the vocal speech.</p> <p>"Verbal expression" section deals with the articulation and speech sounds, and presents the special effects of verbal expression, for example, breaks, interpretation and emphasis of the text. The section Vocal opportunities section focuses on more difficult vocal tools, which are used in demanding vocal skill situations like acting or singing. These are, for example, a strong voice, from low sound to the high sound and various effects from screaming to growling.</p> <p>The section on vocal maintenance provides tips for voice service, which are not related to the vocal technique but other challenges, such as a disease or lifestyle. Vocal cords moisturizing, resting when needed and a healthy lifestyle can itself be a sufficient vocal maintenance for the voice worker.</p> <p>This guide based on vocal speech literature, which in this case contains singing voice guides and theoretical books of vocal and speech. The theory is in the middle of drills, which the author has collected from her singing teacher and from various workshops. That</p>	

means that reader can immediately use this as practical guide. This study does not deal with voice disorders or singing in the musical point of view, but it focuses on the healthy sound and the holistic view of the body, emotions and expressions.

Keywords	Voice, sound, acting, singing, Vocal speech
----------	---

## Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Oma taustani	2
1.2	Teatteri-ilmaisun ohjaaja ääniammattien seassa	3
2	Tavoitteena hyvä ääni	4
2.1	Ääni	4
2.2	Hyvä ääni	5

2.2.1	Tekniikka vai ilmaisu	5
2.2.2	Eri tapoja harjoitella äänenkäyttöä	6
2.2.3	Opettamisesta	9
3	Kaikki lähtee hengityksestä	9
3.1	Hengitys ja äänenkäyttö	10
3.2	Syvähengitys	12
3.2.1	Ilmanpaineen hallinta eli tuki	13
3.2.2	Hengityksen vapautuminen	15
3.3	Nenän vai suun kautta	15
3.4	Hengityksen merkitys kurkunpään toiminnalle	16
4	Äänen tuottaminen terveellä tavalla	16
4.1	Äänen synty	16
4.2	Rekisterit	18
4.3	"Avoin tunne kurkussa" on kaiken edellytys	19
4.3.1	Kieli eteen, kurkunpää alas	19
4.3.2	Leuka vapaaksi	20
4.4	Spontaaninen ja vapaa alkuääni	21
4.5	Alukkeet	22
4.6	Resonanssi	23
4.6.1	Pääresonanssi	24
4.6.2	Rintaresonanssi ja kehon soittaminen	24
5	Psyko fyysinen keho	26
5.1	Tasapainoinen asento	26
5.2	Alexander -tekniikka	31
5.3	Oikeanlainen rentous	32
5.4	Autonomiset hermostot	33
5.5	Tunteet	33
5.5.1	Tunteet kuuluvat äänessä	34
5.5.2	Tunneilmaisu vapaaksi vapaalla keholla	36
6	Puheilmaisu	37
6.1	Ääntöväylä ja artikulaatioelimet	38
6.2	Äänteet	40
6.3	Äänteiden positiivinen vaikutus ääneen	41
6.4	Puheen tehokeinoja	43
6.4.1	Kuuntelijoiden huomioiminen	45

6.4.2	Puheäänen korkeus	46
7	Äänen mahdollisuuksia	46
7.1	Äänen voimistaminen ja huuto	47
7.2	Hiljainen ääni	49
7.3	Matalalta korkealle	50
7.4	Äänen värit	52
7.5	Tehosteita	53
8	Äänenhuoltoa	54
8.1	Apuvälineitä ja vinkkejä äänen suojeluun	55
8.2	Elämäntavat	57
8.3	Äänihuulien turvotus	58
8.4	Päivittäinen harjoittelu	59
8.5	Terve suhde itseensä ja elämään	59
9	Loppupäätelmät	60
9.1	Oma suhtautumiseni äänenkäytön harjoittelua kohtaan	60
9.2	Teatteri-ilmaisun ohjaajana tulevaisuudessa	61
9.3	Ääni hyvinvoinnin lisäämisen välineenä	61

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni on äänenkäytön opas teatteri-ilmaisun ohjaajille. Teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattitaitoa on soveltava teatteri, joka nimensä mukaisesti tarkoittaa teatterin soveltamista erilaisissa konteksteissa. Koska soveltavan teatterin opiskelun lisäksi olen käyttänyt valtavasti aikaa ja energiaa oman ääneni kuntoutukseen ja ihmisäänen tutkimiseen, ymmärsin jo melko varhaisessa vaiheessa opintojani, että haluan tehdä aiheesta opinnäytetyöni. Halusin tehdä oppaan, joka katsoo kohti tulevaisuutta ja antaa kollegoilleni ohjeita ja neuvoja äänenkäytön kehittämiseen ja huoltamiseen. Rakennan kaikki oppaan osa-alueet palvelemaan teatteri-ilmaisun ohjaajaa, mutta luonnollisesti se palvelee jokaista kehonsa ja äänensä kanssa työskentelevää ihmistä.

Olen rajannut oppaan käsittelemään ihmisäänen vapauttamista ja kehittämistä, en niinkään puhetta ilmiönä tai laulua musiikin näkökulmasta. Sama kehosta lähtevä ääni on pohjana kaikenlaiselle äänelliselle ilmaisulle. Terve ääni terveessä kehossa pystyy ilmaisemaan niin informaatiota kuin tunteitakin monipuolisesti. Ääni ja puhehäiriöt jäävät tästä työstä pois, mutta tietenkin terveen äänen kunnossapito voi ehkäistä niiden syntymistä. Käytän monipuolisesti lähteitä laulukirjallisuudesta äänenkäytön oppaisiin. Tuon esille teatteriohjaajien, laulunopettajien, vokologien, puheviestinnän ammattilaisten ja puheterapeuttien näkemyksiä samasta asiasta unohtamatta arvokasta käytännön opetusta, jota olen saanut äänenkäytön opettajilta vuosien ajalta.

Kursivoitu teksti tarkoittaa aina konkreettista harjoitetta. Koska harjoitteet on ripoteltu sinne tänne pitkin opasta teorian keskelle, lukija voi käydä niihin käsiksi vaikka saman tien opasta selatessaan. Harjoitteet on poimittu lähdekirjallisuudesta, erinäisiltä kursseilta ja laulunopettajani Ritva-Liisa Matilaisen tunneilta. Suurin osa harjoitteista on kuitenkin omia tulkintojani ja muisteltuja harjoitteita, joten ne eivät ole sanasta sanaan kenenkään opettajan suusta tai kirjasta kopioituja. Ne kantavat nimeä ”muisteltu sovellys”. Klassikko tarkoittaa niin yleistä harjoitetta, etten osaa sanoa alkuperää. Harjoitteet liittyvät aina käsittelyssä olevaan aiheeseen, ja toivon niiden helpottavan asian ymmärtämistä, vaikka fyysisiä harjoituksia ei voi koskaan sisäistää täydellisesti kirjoitetusta tekstistä.



Vaikka olen hurahtanut ihmisäänen fysiologisen puolen tutkimiseen, olen yrittänyt pitää teorian suhteellisen lyhyenä, sillä ihmisen anatomian ulkoa opettelu ei ole äänenkäytön harjoittajalle olennaista. Koen kuitenkin, että on hyvä koota yhteen äänenkäyttöön liittyvät anatomiset tosiasiat, joiden avulla lukija saa ymmärryksen äänestä fyysisenä tapahtumana. Äänenkäyttö ei ole mystinen asia, vaan siihen liittyy monia universaaleja totuuksia. Melkein kaikissa osa-alueissa onkin oma teoriaosuutensa, jota seuraa käytännönläheinen osio harjoitteineen.

Fysiologisen puolen lisäksi minulle on tärkeää kehon ja mielen yhteys äänenkäytössä. Ihmisääni on kehon ja mielen välissä olevaa, tunteita ilmaisevaa ilmanpaineen värähtelyä, joka kulkeutuu kuulijan korvaan. Psykofyysinen keho -osio onkin koko oppaan sydän, jonka teemoihin jokainen törmää useimmissa äänenkäyttötilanteissa tavalla tai toisella. Tekniikka ja ilmaisu siis kulkevat käsi kädessä. Vapaa ääni vapaassa kehossa pystyy ilmaisemaan niin informaatiota kuin tunteitakin monipuolisesti. Hengitysosio taas on perusteellinen siksi, että hengittäminen on olennainen taito kaikenlaisessa ilmaisussa. Syvähengitys kannattaa opetella jo pelkän mielialankin takia. Kaikissa kappaleissa otetaan huomioon ilmaisun vaatimukset, joten erillistä ”näin ilmaiset” osiota ei tule.

Puheilmaisu-osiossa käsitellään artikulaatioelimet ja artikulaatioon tarvittavat äänteet äänne kerrallaan, joiden avulla lukija voi lähteä treenaamaan omaa artikulaatiotaan niiltä osin kuin on tarpeen. Puheen tehokeinojen avulla lukija pääsee puheilmaisussaan alkuun tai tulee tietoiseksi omasta puheilmaisustaan. Oppaan loppupäässä käydään läpi esiintyjille hyödyllisiä äänen mahdollisuuksia, jotka ovat kuitenkin vain jälkiruoka -maistiaisia, eikä niihin kannata käydä käsiksi ennen kuin pääruoka on syöty. Äänen mahdollisuudet ovat haastavampia äänellisiä tehokeinoja ja vaativat pohjakseen terveen äänen. Äänenhuolto-osiossa on lyhyesti selitetty yleisimpiä äänenhuoltoon liittyviä kotikonsteja ja apuvälineitä, jotka voi ottaa käyttöön sairauden iskiessä tai kun kaikki muut keinot on käytetty.

## 1.1 Oma taustani

Äänenkäytön ongelmat ja samanaikainen, neuroottinen pakkomielle oppia käyttämään ääntäni optimaalisesti puheessa ja laulussa ovat pakottaneet minut kiinnostumaan ihmisäänestä. Olen käyttänyt ääntäni näyttellen ja kuoroissa laulaen lapsesta saakka. Aloin kuitenkin työskennellä vakavasti ääneni kanssa vasta viisi vuotta sitten, kun aloitin yksityisillä laulutunneilla käymisen Helsingin laulustudiolla. Opettajani Ritva-Liisa

Matilainen (Klassinen & Pop/jazz laulunopettaja) on opettanut minulle erilaisten lauluteknisten seikkojen lisäksi runsaasti hyvään puhetekniikkaa ja terveeseen äänenkäyttöön liittyviä perusasioita syksystä 2009 (yhtä vaihto-opiskelussa vietettyä kevättä ja kesälomia lukuun ottamatta) aina tähän päivään asti. Laulutunneilla käyminen on tukenut Metropolian opintojani ja teatterillisen ilmaisuni kehitystä saumattomasti siis koko opiskelujeni ajan.

Samaan aikaan lukuvuonna 2009–2012 Järvenpään seurakuntaopiston teatterilinjalla työskentelimme koko vuoden kehon ja äänen parissa Mikko Bredenbergin johdolla. Alexander-tekniikan hengessä harjoittelimme vapaan äänen tuottamista ja kehon hallintaa, ja keskityimme vielä erikseen puheilmaisuun runojen kautta puheilmaisun kursilla. Tämän kansanopistovuoden aikana tulin tietoiseksi ääneni kireydestä, ja kerran minulta jopa katosi ääni kokonaan. Tämän vuoden jälkeen tulin Metropoliaan, jossa ääntä on sivuttu silloin tällöin erinäisillä kursseilla. Esimerkiksi Helka-Maria Kinnusen ääni ja keho-työpaja Runomyly kurssilla on jäänyt mieleeni hengitys- ja resonanssi harjoituksistaan. Olisin kuitenkin menettänyt ääneni lopullisesti, jos äänenkäyttöni olisi ollut vain näiden muutamien kurssien varassa. Olenkin hakeutunut erinäisille kursseille ja hankkinut tietoa itsenäisesti.

Ääneni on ollut koko opiskelujeni ajan murrostilassa ja hämillään, milloin kireä ja voimaton, milloin liian matala tai korkea. Vuosien aikana tapahtunut ylitietoisuus omasta kehostani ja liika yrittäminen äänenkäytössä ovat vieneet minua paikoitellen entistä huonompaan suuntaan äänellisen ilmaisuni kanssa. Sivuraiteiden kautta olen kuitenkin pystynyt pitämään yllä hidasta mutta varmaa äänen kehittymistä ja äänellisen ilmaisun vapautumista. Tämä opinnäytetyö on minulle paikka, johon voin koota kirjallisessa muodossa äänenkäyttöön liittyvät asiat, joihin olen käytännössä törmännyt viime vuosien aikana.

## 1.2 Teatteri-ilmaisun ohjaaja ääniammattien seassa

Näyttelijälle ja laulajalle ääni on työväline. Heille äänen harjoittaminen ja kunnossapito on yhtä tärkeää kuin kehonhuolto urheilijalle. Puhetyöksi voidaan näiden lisäksi laskea kaikki sellaiset työt, joissa viestiä välitetään puheen kautta toisille. Nämä henkilöt neuvovat, opettavat, pitävät puheita, esitelmöivät, neuvottelevat ja puhuvat jollekin yleisölle työssään. (Sihvo 2006, 45.) Hyvin harvassa ammatissa ääntään ei joudu käyttämään

lainkaan. Ihmisellä on myös vapaa-aika, jolloin hän käyttää ääntään monipuolisesti harrastuksissa ja kotona.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja käyttää mielestäni kaikkia äänenkäytön muotoja opettamisesta neuvomiseen. Lisäksi hyvin usein teatteri-ilmaisun ohjaaja näyttelee ja laulaa. Aina-kin he ovat ilmaisun ja usein myös musiikin kanssa tekemisissä tavalla tai toisella. Teatteri-ilmaisun ohjaaja siis käyttää ääntään niin ”tavallisen puhetyön” tavoin ohjaamalla ja opettamalla sekä taiteellisesti esiintyen ja ilmaisten. Hän voi myös joutua ohjaamaan tai opettamaan äänellistä ilmaisua muille jopa huomaamattaan, sillä monissa työtehtävissään teatteri-ilmaisun ohjaaja ohjaa ja opettaa toisen ihmisen ilmaisua suuntaan tai toiseen. Terve, ilmaiseva ääni auttaa teatteri-ilmaisun ohjaajaa selviämään työstään paremmin ja saamaan töitä monipuolisemmin.

## **2 Tavoitteena hyvä ääni**

Tässä luvussa pohdin hyvän äänen käsitettä, käyn läpi erilaisia näkökulmia äänenkäytön harjoitteluun ja sivuan myös äänenkäytön opettajan roolia äänenkäytön oppimisen prosessissa.

### **2.1 Ääni**

Ääni on ilman värähtelystä eli ilmanpaineen vaihtelusta aiheutunut kuuloaistimus. Korvan tärykalvo ottaa ääniaallot vastaan. Korvassa ääniaallot muuttuvat sähköimpulsseiksi, jotka aivot tulkitsevat ääneksi. Ilmiönä ääni menee samaan kategoriaan kuin muutkin säteilyt valo, sähkö ja magneettisuus. Äänen aistiminen on hyvin herkkää. Äänestä ei ole helppo luoda mielikuvaa, koska se on näkymätöntä, mutta muistiin jääneiden kuulokuvien perusteella tunnistamme äänilähteen helposti. (Sihvo 2006,12.)

Tässä opinnäytetyössä puhuessani äänestä tarkoitan ihmisen äänihuulissa syntyvää ihmisääntä, joka on vain yksi äänen muoto kaikista maailman äänistä. Ihmisääni syntyy, kun ulos hengitettäessä ilma kulkee kaulan sisällä olevan kurkunpään läpi ja saa siellä olevat äänihuulet värähtelemään. Tämä puheelle tyypillinen sointiääni kulkee ääniväylän läpi ulkoilmaan. Erinäisten lihasten yhteistyöllä ihminen kykenee muuttamaan ääniväylänsä muotoa niin, että hän pystyy tuottamaan kaikki maailman kielissä

tavattavat vokaalit ja konsonantit. (Aaltonen, Aulanko, Iivonen, Klippi & ja Vainio 2009, 136.)

Jokaisen ihmisen ääni on sormenjäljen tavoin täysin ainutlaatuinen. Ääni kuvastaa ihmisen fyysistä ja henkistä oloa niin hyvässä kuin pahassakin. Ihmisen äänestä kuuluu hänen eletty elämänsä ja nykyhetki. (Aulanko 1997, 103, 104.) Ääni on myös se osa itseä, jolla ihminen ottaa kontaktia muihin. Aivan kuten pieni lapsi tajuaa jossain vaiheessa puhumaan oppiessaan olevansa oma puhe- ja äänikeskuksensa, aikuinenkin voi löytää äänen ja persoonan välisen yhteyden itsestään iällä millä hyvänsä. (Aalto & Parviainen 1985, 12.)

## 2.2 Hyvä ääni

Mikä autuus laulajalle ja draamanäyttelijälle onkaan kun ”ääni kulkee!” Kun tuntee, että hallitsee ääntään, että se tottelee, että se ilmaisee kaikkein pienimmätkin detaljit, sävyt ja vivahteet sointuvasti ja voimakkaasti! ”Ääni ei kulje!” –miten kiduttavaa se laulajalle ja draamanäyttelijälle onkaan! (Stanislavski 2009, 487.)

Tämä opas perustuu ajatukseen, että kun ääni on terve, se on kaunis. Terveellä äänellä pystyy ilmaisemaan ajatuksia ja tunteita helposti. Toisin sanoen terve ääni helpottaa vuorovaikutusta. Terve ääni kestää työn vaatiman puheen ja antaa pohjan laulamislle. (Aalto & Parviainen 1985, 71.) Hyvä ääni siis kestää rasittumatta niissä tehtävissä, joita työ ja vapaa-aika sille asettavat. Optimaaliseen äänentuottoon ei kuulu epämiellyttäviä tuntemuksia kurkun alueella eikä äänen käheytymistä. (Laukkanen & Leino 1999, 188.) Hyvässä äänessä on ilmeikkyyttä, heleyttä, syvyyttä, nousuja ja laskuja aina tilanteen mukaan. Toisella hetkellä täydellinen ääni voi olla toisessa tilanteessa täysin sopimaton. Terve ääni siis pystyy mukautumaan tilanteen vaatimalla tavalla. Äänen tietää olevan hyvä, kun sitä on helppo tuottaa ja sen kuuntelu tuntuu miellyttävältä. (Aalto & Parviainen 1985, 11.) Tämä perustuu ruumiilliseen identifiikaatioon. Samoin sairaalla tavalla tuotetun äänen kuuleminen saattaa aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia kuuntelijankin kurkussa ja kehossa. (Kotila 2008, 176.)

### 2.2.1 Tekniikka vai ilmaisu

Hyvään ääneen liittyy aina hyvä puhetekniikka, jonka määrittelemiseksi voidaan jaotella joko fysiologiselta tai ilmaisun kannalta hyvä puhetekniikka. Perkeptuaalisessa mielessä hyvä puhetekniikka välittää informaation selkeästi. Fysiologisesti hyvä puhetekniikka taas tarkoittaa sitä, että mekaaninen kudosasitus minimoituu ja henkilö pystyy puhumaan kauemmin menettämättä ääntään. Ihanteellista olisi, että nämä molemmat tavoitteet täyttyisivät. Sama periaate ”mahdollisimman hyvä lopputulos mahdollisimman vähällä vaivalla” pätee myös lauluun. (Laukkanen & Leino 1999, 14 –15.)

Tekniikka on väline tehdä jotakin, ilmaisu on viestin välittämistä. Laulussa ja näyttämäpuheessa ilmaisu on taiteellinen valinta, johon tekniikka antaa enemmän mahdollisuuksia. (Sadolin 2009, 6.) Tekniikkaa äänenkäytössä ei pitäisi siis nähdä ilmaisun vastakohtana. Jos tekniikka ei ole kunnossa, ei hyvä ilmaisu välttämättä välity. Jos näyttelijä ei saa ääntään kuulumaan takariviin asti, hänen muuten taitava ilmaisunsa on turhaa. On myös hyvin yksitoikkoista kuunnella teknisesti terveellä äänentuotolla tuotettua laulamista, jos se ei herätä mitään tunteita. (Laukkanen & Leino 1999, 19 –20.)

### 2.2.2 Eri tapoja harjoitella äänenkäyttöä

Yhteistä kaikelle äänen harjoittamiselle on, että harjoittelu perustuu sekä kuulo- että tuntohavaintoon. Pääpaino on siinä kuinka harjoitus tehdään, eikä siinä, mikä harjoitus on. Yksi hyvä harjoitus voi riittää vuosiksi. Harjoittelu on tavoitteellista työtä ja vaatii aina jonkin verran pitkäjänteisyyttä. (Laukkanen & Leino 1999, 194–195.) Grotowskin (1989, 137–138) mukaan on kärsivällisesti odotettava, että ihmisen orgaaninen prosessi äänenkäytössä pääsee tapahtumaan. Tavoitteena on luonnollisuus, jonka saavuttamiseksi on otettava kaikki keinot käyttöön. Joskus keino voi olla fyysinen uuvuttaminen, joskus sellaisten asentojen tekeminen, että äänenkäytön opiskelija ei voi kontrolloida luonnollista toimintaansa.

Mekanistinen harjoittelutapa tarkoittaa, että pureudutaan johonkin yhteen äänenkäytön osa-alueeseen, esimerkiksi ryhtiin, erikseen. Mekanistisen harjoittelutavan vaarana on, että se ei palvele kokonaisuutta. Tällainen harjoittelutapa on kuitenkin joskus tarpeen, sillä ihminen ei voi keskittyä jokaiseen osa-alueeseen samaan aikaan. Etenkin jos ongelmakohtia on paljon, on joskus keskityttävä yhteen asiaan kerrallaan. (Laukkanen & Leino, 192.)

Mielikuvien käyttöä kritisoidaan joskus. Monet ovat olleet turhautuneita laulunopetukseen silloin, kun he eivät ole ymmärtäneet, mitä mielikuvilla konkreettisesti tarkoitetaan; ”Ääneni on siis kuin pyykkinarulla lepattavat pyykki, eli mitä minun nyt täytyy tehdä?”. Tärkeää on ymmärtää, milloin on kyse kehossa tapahtuvista toiminnoista konkreettisesti ja milloin ne ovat vain keinoja vaikuttaa mielen kautta kehoon. (Kotila 2008, 23.)

Mielikuvat ovat perusteltuja siksi, että useisiin äänentuottoelimiin ei ole suoraa tietoista yhteyttä, mutta ajattelun kautta voimme vaikuttaa niihin välillisesti (Laukkanen & Leino 1999, 192). Laulunopetuksessa yleisiä mielikuvia ovat esimerkiksi ”tilan tekeminen”, jolloin ääni metaforallisesti pääsee soimaan päähän. ”Hyvin holvattu ääni” on kaikuva ja soiva ääni. Maskiin laulamisella haetaan etistä artikulaatiota, ajattelemalla ”putkea kehon sisällä” hyvää ryhtiä ja ”pohjaan hengittämällä” syvähengitystä. (Kotila 2008, 24–25.) Mielikuvat ”avoin tunne kurkussa” ja ”avoin tunne kehossa” tulevat hyvin tuuiksi tämän oppaan aikana, koska ne ovat kuvaavia termejä ja oman kokemukseni mukaan hyvin toimivia mielikuvia eräille psykofyysisille tapahtumille.

Demonstraatioperiaatteen mukaan opettaja antaa malleja joita jäljitellä. Tämä auttaa välttämään väärinkäsityksiä. Kirjoja lukemalla on vaikea oppia äänenkäyttöä edes cd:n avulla. Kuuntelemisen kautta oppimisen ongelma on se, ettei kahta samanlaista ääntä voi olla, mutta oppilas matkii opettajansa tai jonkun muun ääni-idolinsa ääntä tarkalleen niin kuin sen kuulee, ja omaksuu lopulta teennäisen äänenkäytön tavan. (Laukkanen & Leino 1999, 193.) Ihmisen äänellisen imitointikyvyn taustalla on väitetty vaikuttavan audiovisuaaliset peilineuronit, joiden avulla ihminen kykenee matkimaan kuulemaansa ääntä. (Aaltonen ym. 2009, 192). Audiokinesesiaksi kutsutaankin sellaista oppimisen tapaa, jossa toisen ääni ikään kuin tunnetaan omassa kehossa tuntemuksena. Tämä on hyödyllinen taito myös äänenkäytön opettajalle, joka työkseen kuuntelee ja arvioi oppilaidensa ääniä. Äänenkäyttöä voi siis oppia tervettä ääntä kuuntelemalla ja jäljittelemällä sitä tuntemusta, joka omassa kehossa ääntä kuunneltaessa syntyy. (Kotila 2008, 176–177.)

Myös oman äänen kuunteleminen äänenkäytön opiskelussa on hyödyllistä. Äänenkäytön opiskelussa kuuntelu on oman äänen ja puheen arvioimista äänitteiden avulla. Puheen sanoman lisäksi opetellaan kuuntelemaan äänellisiä erityispiirteitä ja äänteiden muodostusta. (Laukkanen & Leino 1999, 197–198.) Täytyy muistaa, että ihminen itse kuulee äänensä sekä sisäisellä että ulkoisella korvallaan, eikä omaa ääntään siis voi

koskaan kuulla niin kuin muut sen kuulevat. Ajan myötä oman äänen kuulemiseen nauhalta ja äänentoiston välityksellä tottuu. (Sadolin 2009, 229.)

Jos ihminen harrastaa laulamista, neuvot ”laula niin kuin puhut” ja ”puhu niin kuin laulat” voivat olla hyödyksi. Tässä menetelmässä haetaan luonnollisuutta puheeseen tai lauluun. Tämän metodin toimivuus riippuu siitä, ovatko puheääni ja lauluääni terveitä. Aina äänensä rikkova, huutava laulaja ei ehkä saa laulustaan apua puheeseensa. (Laukkanen & Leino 1999, 193.) Ihminen, jonka puheääni on heikko voi olla hyvä laulamaan, ja toisaalta terve puheääni ei aina takaa hyvää laulutaitoa (Sihvo 2006, 63).

”Puhumalla oppii” on hyvä sääntö silloin, jos äänenkäytön opiskelija on hurahtanut ääniharjoitusten maailmaan ja unohtanut, mitä varten ääniharjoituksia tehdään. Puheäänien ollessa vaurioitunut ylimääräinen puhuminen kuitenkin vain vaurioittaa ääntä lisää. (Laukkanen & Leino 1999, 193.) Sarasteen (2006, 126) mukaan laulamaan oppii laulamalla, mutta oleellista on antaa hengityksen ja äänen toimia vapaasti. Grotowskin (1989, 162) mielestä näyttelijäopiskelijan pitäisi ruveta laulamaan aina ohimennen konkreettista työtä tehdessään. Sillä tavoin luonnollinen ääni vapautuu huomaamattomasti. Stanislavskin (2009, 505) mukaan näyttelijän täytyy ruveta lavatyöskentelynsä lisäksi myös arkielämässään tarkkailemaan puhettaan ja ottaa käyttöön yhtä kaunis, ilmaiseva ja täydellisesti äänteitä ääntävä puhetapa kuin lavalla. Muuten hän ei ikinä kehity äänenkäytössään. Lavatyöskentelyn aikana keskitytään ilmaisuun, ei harjoitella äänenkäyttöä.

Myös kaikenlainen äänellä leikkittely on äänelle hyväksi (Grotowski 1989, 162). Innostusperiaatteen mukaan suotuisat olosuhteet ja hyvä mieli takaavat sen, että piilevät kyvyt pääsevät esille. Innostuessaan tarpeeksi ihminen kykenee äänellään mihin vain. Näyttelijälle riittäisi, että hän on tarpeeksi eläytynyt rooliinsa. Tämä pätee johonkin asti, etenkin ilmaisuun tähtäävässä äänenkäytössä, mutta ei yksistään riitä äänen harjoittamisessa. (Laukkanen & Leino 1999, 193–194.)

Grotowskin (1989, 160) mukaan äänen kanssa ei voi työskennellä, ellei samalla työskennellä myös kehoelämyksen kanssa. Kehon ja äänen yhteyttä tutkimalla onkin tultu siihen tulokseen, että ruumiin liikkeillä ja puhe-elimistön lihasliikkeillä on yhteinen muotokieli (Laukkanen & Leino 1999, 99). Liikkeitä käytetäänkin usein äänenkäytön harjoittelun tukena, sillä liikkeiden avulla äänenkäytöstä usein tulee eheämpää, helpompaa ja kokonaisvaltaisempaa. Liikkeiden maailmaan täytyy sukeltaa rauhassa, etenkin

jos henkilö tai ryhmä ei ole tottunut käyttämään kehoaan liikeilmaisuun. Liike tukee ja vahvistaa äänenkäytössä tarvittavien lihasten toimintaa ja auttaa viemään huomion pois itse äännöstä, mikä voi vapauttaa äänen toimimaan luonnollisemmin ja taloudellisemmin. Liikkeet eivät siis kuitenkaan ole tässä tarkoituksessa tanssikoreografioita, vaan harjoituksen avuksi tuotuja työkaluja. Oleellista on ymmärtää, että kun liikkeen avulla ääneen on löytynyt vapautta, liikettä ei enää tarvitse toistaa itse puhe- tai laulutilanteessa. Riittää kun muistelee miltä liikkeen tekeminen tuntui. (Koistinen 2003, 116–117.)

### 2.2.3 Opettamisesta

Opettajan kannattaa välttää jyrkkiä, negatiivisia ilmauksia kuten “ei noin” tai “älä”, sillä silloin oppilas voi mennä niin sanotusti ”lukkoon” sekä kehollisesti että henkisesti. Jos oppilas pelkää virheitä, hän ei kykene rentoutumaan. Opettaja ei saa ärsyntyä, vaikka oppilaalla menisi paljonkin aikaa jonkin asian harjoitteluun. Selkeä palaute, oikeaan suuntaan lempeästi ohjaaminen positiivisilla ilmauksilla kuten “jospa kokeilisit näin” tai “miltä tuntuu, jos koetat tällä tavalla”, toimivat paremmin kuin käskeminen. Lisäksi opettajan on hyvä osata itse demonstroida sekä hyvää että huonoa ääntä. (Laukkanen & Leino 1999, 195–196.)

Ryhmässä tapahtuva harjoittelu vaatii suotuisat harjoitteluolosuhteet, mikä on pitkälti opettajan vastuulla. Voi olla, ettei kukaan ryhmäläisistä halua tehdä ääntä koko kurssin aikana yksin. Silloin kaikki harjoitteet tehdään kuorossa. Tällöin opettajan täytyy käydä oppilaiden luona erikseen ohjaamassa heitä. Äänen harjoittamisessa hyvä osallistujamäärä on noin 10 henkilöä. Jos ryhmäläisiä on enemmän, henkilökohtaisen palautteen antaminen voi olla haastavaa. (Laukkanen & Leino 1999, 196.) Parhaimmillaan opettajan tavoitteena on kokonaisvaltainen ohjaaminen, jossa otetaan huomioon ryhmäläisen psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Äänenkäyttöä ei voi opettaa siis vain teknisen tai vain ilmaisun kautta. (Koistinen 2003, 30.)

## 3 Kaikki lähtee hengityksestä

Hengitys on olennainen osa äänenkäyttöä, sillä ääni syntyy uloshengityksellä syntyvän ilman värähdellessä äänihuulien läpi. Monille pallea ja syvähengitys ovat tuttuja termejä, mutta voi olla vaikea tietää, kuinka käytännössä täytyy hengittää äänenkäytön yh-



teydessä. Hengityksen tärkein tehtävä äänenkäytössä on säädellä ilmanpainetta, jotta ilma riittää koko fraasin ajan ja ääni pääsee soimaan tasaisesti. Sitä varten harjoitellaan tukea. Lopulta kyse on vapautuneesta, luonnollisesta hengityksestä, joka antaa hyvän pohjan myös kurkunpään toiminnalle.

### 3.1 Hengitys ja äänenkäyttö

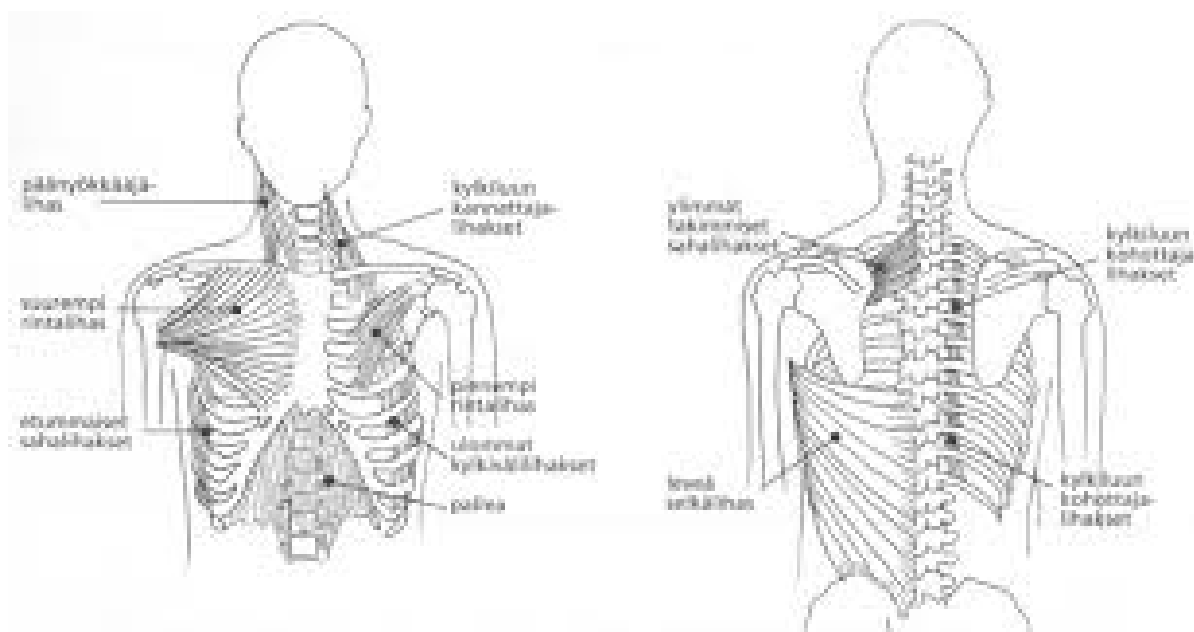
Hengitys pitää elämää yllä, sillä jatkuva hapensaanti on välttämätöntä aineenvaihdunnalle (Aalto & Parviainen, 110 ). Hengitys on kaasujenvaihtoa, jossa sisäänhengityksellä otetaan ilmasta happea ja uloshengityksellä poistetaan hiilidioksidia kehosta. Nenä- ja nieluonteloista ilma virtaa nielun ja henkitorven läpi keuhkoihin, josta se edelleen kulkeutuu henkitorven kautta yhä pienempiin putkiin ja lopulta keuhkorakkuloihin. (Laukkanen & Leino 1999, 22.) Tavallisessa hengityksessä ilma vaihtuu noin puoli litraa, mutta voimakkaassa hengityksessä ilma voi vaihtua jopa neljä litraa. Täysin tyhjiksi keuhkot eivät koskaan tyhjene. (Sihvo 2006, 31.)

Fysiikan lait menevät niin, että ilma virtaa aina tilaan, jossa ilmanpaine on pienempi. Ilmanpaine taas on aina pienempi siellä, missä tila on suurempi. Kun hengityslihaksilla muutetaan keuhkojen tilavuutta pienestä suureen ja suuresta pieneen, ilmanpaine pyrkii tasoittumaan kehon ja kehon ulkopuolisen tilan kesken. (Laukkanen & Leino 1999, 23–24.) Tämä on automaattista toimintaa. Hengitykseen osallistuu sekä tahdonalainen että tahdosta riippumaton aivojen osa siten, että tahdosta riippumaton aivojen osa ottaa lopulta aina ylivallan hengitystapahtumasta. (Aalto & Parviainen 1985, 110.)

Tavallista hengitystä kutsutaan lepo hengitykseksi. Lepo hengityksen ja ääntö hengityksen, eli äänenkäytön yhteydessä tapahtuvan hengityksen, erottaa toisistaan ajoitus. Ääntö hengityksessä sisäänhengitys on lyhyt ja uloshengitystä pyritään huomattavasti pidentämään verrattuna lepo hengitykseen. (Aaltonen ym. 2009, 137.) Ääntäessä vyötärön tienoilla tapahtuu pientä supistumista, kun taas lepo hengityksessä keskivartalo kohoilee levollisesti (Aalto & Parviainen 1985, 44).

Tärkeimpiä sisäänhengityslihaksia ovat pallea, ulommat kylkiluuvälilihakset sekä rintalihakset. Nämä kaikki aiheuttavat supistuessaan rintakehän laajenemista, jonka seurauksena keuhkojen tilavuus kasvaa. (Laukkanen & Leino 1999, 24.) Ulommat kylkivälilihakset kiinnittyvät kylkiluiden ulkoreunoille ja ulottuvat koko rintakehään. Rintakehä nimensä mukaisesti on kehä, joka ulottuu myös selkäpuolelle. Suuri ja pieni rintalihas

kohottavat rintakehän yläosia. Sisäänhengitykseen osallistuu myös päännyökkääjälihas, selän lihaksia kuten leveä selkälihas ja monia pieniä lihaksia kylkien alueella.

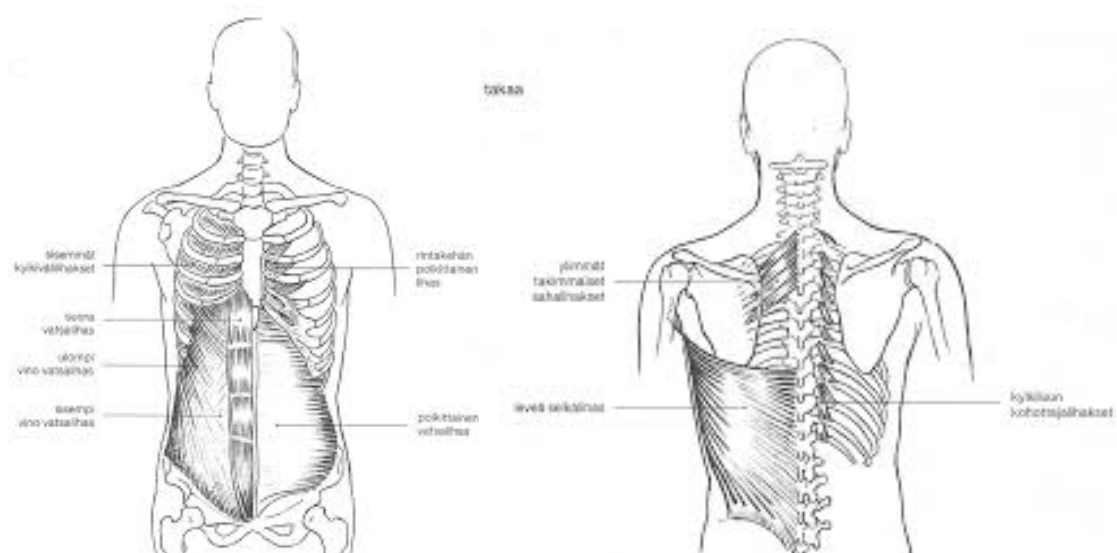


Kuvio 1. Sisäänhengitysilhakset edestä ja takaa. Vasemmalla ylhäältä alas: Päännyökkääjälihas, suurempi rintalihas, etummaisetsahalihakset, kylkiluun kannattajalihakset, pienempi rintalihas, ulommat kylkivälilihakset, pallea. Oikealla ylhäältä alas: Etummainen selänpuoleinen sahalihhas, leveä selkälihas, kylkiluun kohottajalihakset, kylkiluun kohottajalihakset. (Koistinen 2003, 34.)

Pallea on kupumaisen maljan näköinen levy rinta- ja vatsaonteloiden välissä. Se kiinnittyy edestä rintalastan miekkalisäkkeisiin, sivuilta alempiin kylkiluihin ja takaa lannenikamiin. Supistuessaan sen kaksi kupumaista pullistumaa litistyvät ja koko pallea laskeutuu 1-10 cm hengityksen voimakkuudesta riippuen. Mitä tehostetumpi hengitys on, sitä enemmän pallea laskee. (Aalto & Parviainen 1985, 103.) Pallea on tahdosta riippumaton lihas, mutta sen toimintaan voi vaikuttaa välillisesti esimerkiksi pidättämällä hengitystä. Pallea työntää vatsan elimiä alaspäin laskeutuessaan, mikä voidaan havaita vatsanpeitteen kevyenä nousuna ja tuntemuksena selän puolella. (Saraste 2006, 130)

Uloshengitysilhaksia ovat sisemmät kylkivälilihakset, jotka menevät ristiin ulompien kylkivälilihasten kanssa, rintakehän poikittainen lihas, suora vatsalihas sekä ulompi ja sisempi vatsalihas, jotka vahvistavat vatsaontelon sisäistä painetta. Lisäksi uloshengitykseen osallistuu lihaksia selässä ja lantiossa. (Aalto & Parviainen 1985, 104–107.)

*Läähätä kuin koira. Tunnetko aktiivisuutta keskivartalon kohdalla? Kokeile, voitko tehdä läähätyksen ilman köhisevää ääntä kurkussa. Läähätä aluksi hitaasti, sitten nopeammin. Kokeile sitten voitko levitellä kylkiäsi vatsan pumppaamisen sijasta. Tämä herättää hengityslihaksia ja sopiikin hyvin äänenavauksen yhteyteen. (Muisteltu sovellus.)*



Kuvio 2. Uloshengityslihaksia edestä ja takaa. Vasemmalla ylhäältä alas: Sisemmät kylkivälilihakset, suora vatsalihas, ulompi vino vatsalihas, sisempi vino vatsalihas, rintakehän poikittainen lihas, poikittainen vatsalihas. Oikealla ylhäältä alas: Ylempi takimmainen sahalihhas, leveä selkälihas, kylkiluun kohottajalihas. (Aalto & Parviainen 1985, 106–107.)

Äänenkäytön kannalta epätarkoituksenmukaisia hengitystapoja ovat solisluehengitys, rintahengitys, kylkihengitys ja vatsahengitys. Kunkin hengitystavan erityispiirre on aina nimensä mukaisessa ruumiinosassa korostuva ylityö. Tämä näkyy esimerkiksi solisluehengityksessä siten, että solisluiden kohdalta rinnan yläosa kohoilee hengityksen liikkeiden mukaisesti. Tämä on yleistä, jos jännittää vatsalihaksia eikä pallea pääse laskeutumaan rauhassa. Rintahengityksessä taas rintakehä kohoilee, ja keuhkot täyttyvät vain yläosistaan. Kehonsa liikkeitä tarkkailemalla ja eri kehon osia kädellä koskettamalla voi saada selville, onko hengitys jäänyt korostuneesti rintaan, solisluiden tasolle tai vatsaan. (Aalto & Parviainen 1985, 46.)

### 3.2 Syvähengitys

Äänenkäytössä paras tapa hengittää on syvähengitys. Syvähengityksen lisäksi sitä kutsutaan myös yhdistynyt pallea- ja rintahengitykseksi, yhdistynyt vatsa- ja kylkihengitykseksi, kylkiluupalleahengitykseksi tai vain palleanhengitykseksi. Kyseessä ei ole mi-

kään ihmeellinen hengitystekniikka, vaan luonnollinen ja alkuperäinen hengitystapa, jossa keho toimii luonnostaan oikein. (Aalto ja Parviainen 1985, 44.)

*Puhalla kevyesti tällä hetkellä oleva ilma keuhkoistasi ulos. Anna sitten äänettömän sisäänhengityksen levittää kehosi aina vatsanpohjasta, selästä ja kyljistä elastisesti joka suuntaan. (Klassikko.)*

Sisäänhengityksellä kylkiluut leviävät ja pallea pääsee laskeutumaan, mikä näkyy ja tuntuu rintakehän leviämisenä ja vatsan pullistumisena. Tällä tavoin saadaan aikaiseksi suuri ilmanpaine ja myös ilman säätely on helppoa, koska niin moni lihas osallistuu sen säätelyyn. (Laukkanen & Leino 2009, 29.) Seistessä syvähengityksen tuntee hyvin, kun maan vetovoima päästää vatsanelimet laskeutumaan alas pallean mukana eikä kylkiä estä mikään leviämästä. Kannattaakin keskittyä juuri kylkien leviämiseen, sillä kyljillä on taipumusta passivoitua. (Sihvo 2006, 32.) Sisäänhengityksen pitäisi tuntua lantionpohjassa asti levittäen ja pullistaen koko kehoa selästä, kyljistä, vatsasta sekä rinnasta. Aktiivisuutta tuntuu aina häpy-häntäluun seudulla alaselässä asti. Näin ilmaa pääsee enemmän keuhkoihin ja se myös riittää pitemmäksi aikaa. (Koistinen 2003, 39.)

*Mene tuolille istumaan niin, että tunnet istuinluusi vasten penkkiä. Ota isäntämiehen-asento, eli nojaa kyynärpäilläsi reisiin jalkapohjat maassa. Sano ss tai fff, pidä pieni tauko ja kun hengität sisään, anna ilman mennä keuhkojen pohjaan saakka niin, että tunnet lihasten pullistuvan aina siinä penkissä missä istut, takapuolen ja lantionpohjan kohdalla. Anna myös kylkiesi levitä aina selästä asti. Päästä vatsa vapaaksi. (Laulu-tunneilta.)*

### 3.2.1 Ilmanpaineen hallinta eli tuki

Ääni syntyy uloshengityksen tuottaman ilmanpaineen avulla. Jotta ääni saadaan tuotettua tasaisesti, on ilmanpainetta säädeltävä hengityslihasten avulla. Ilmaa tarvitaan sitä enemmän mitä pitempi äänentuottojakso halutaan yhdellä hengenvedolla tuottaa. Ilmanpainetta taas täytyy kasvattaa sitä enemmän mitä suurempi ja voimakkaampi ääni halutaan tuottaa. (Laukkanen & Leino 1999, 26–27.) Kauniin, tasaisen ja soivan äänen taustalla on aina tasainen ilmanpaine. Äänessä ei kuulu hönkimistä, ja ilma kestää hyvin kunkin fraasin ajan. (Koistinen 2003, 37.)

Äänenkäytön yhteydessä paljon puhuttu ”tuki” tarkoittaa uloshengityksen tietoista hidastamista (Laukkanen ja Leino 1999,30.) Kun syvähengityksen mukaisesti on hengitetty pohjaan aina alaselkään asti, pidetään pieni tauko, jonka aikana valmistaudutaan ääntöön. Tämä varmistushetki on yleensä automaattista kun hengitys on kokonaisvaltaista. (Koistinen 2003, 35.) Ilmanpaine pidetään tasaisena aktivoimalla sisäänhengityslihaksia vielä äännön alussa. Kun ilma alkaa fraasin lopussa loppua ja ilmanpaine heikkenee, sitä kasvatetaan uloshengityslihaksilla. (Laukkanen ja Leino 1999, 26–27.) Ei siis runtata kaikkea ilmaa kerralla ulos, vaan päästetään se pikkuhiljaa, tasaisena virtana kulkemaan fraasin mukana. Rentoutuminen äännön lopussa ennen uutta syvää sisäänhengitystä on tärkeää, jotta keho ei väsy. (Koistinen 2003, 35.)

*Hengitä sisään ”pohjaan saakka” niin kuin edellä on kuvattu ja tee pärinää r kirjaimella. Pidä kylkesi, vyötärösi ja selkäsi suurena ja vatsan yläosa rennon pulleana koko täryn ajan. Kun ilma alkaa loppua, paina napaa kohti selkärankaa ja auta näin äänen pysymistä tasaisena loppuun asti. Huom. Tämä on jumppaa, jota ei kuitenkaan ole tarkoitus näin voimakkaana tehdä tietoisesti puheen tai laulun aikana. Tällä tavoin herätellään keho toimimaan itsestään oikein! (Muisteltu sovellus.)*

Tuen tarkoitus on siis pitää palleaa pitempään alhaalla äännön aikana kuin mitä se haluaisi olla. Tämä tapahtuu vetämällä vatsaa navan kohdalta sisään ja samaan aikaan jännittämällä selkälihaksia, jotta rintakehä pysyy laajana myös selkäpuolelta. Aktivoidaan samaan aikaan selkää notkolle työntäviä että eteen kallistavia lannelihaksia, mikä tuntuu aktiivisuutena lantiossa. Tuen tulee olla liikkeessä kokoajan. (Sadolin 2009, 31.) Tuki tuntuu keskivartalon alueella joustavana ja sitkeänä, kokoajan rentona liikkeenä (Koistinen 2003, 39). Hapuojan (2015, 2) stretch-tekniikassa hengitystä säädellään venymisen avulla. Hapuojan mukaan tuki on hyvää, vapautunutta hengitystä, kehon venymistä ja lihasten joustoa ja elastisuutta.

*Sano ”sss” ja venytä jumppanauhaa tai kuviteltua kuminauhaa sivuille ja samalla kuvittele venyväsi ja leveys ja pituussuunnassa, eli pidetään keho liikkeessä ja tuki yllä venymisen kautta. Voit laulaa tai puhua mitä tahansa samalla kun venytät kuminauhaa. (Sovellus laulutuntien ja Maija Hapuojan harjoitteiden pohjalta.)*

*Sano ”aaa” ”tai ”uuu” ja nosta käsivartesi samalla avaavaan liikkeeseen, mutta varo ettei hartiat tai niska jännity. Äänesi on kuin tämä suuri, avara liike ja kehosi pysyy siinä samalla elastisena. Kuvittele että kehosi levenee keskivartalon kohdalta ja pitenee kä-*

*sien liikkeiden mukana. Liike estää kehoa jähmettymästä ja auttaa näin ilmanpaineen-hallinnassa. (Muisteltu sovellus.)*

### 3.2.2 Hengityksen vapautuminen

Vatsalihasten ylityö, tietoinen kovasti sisään vetäminen estää hengityksen menemistä ”pohjaan” ja tekee äänestä kireän. Jos taas pullistaa vatsaa ulos, alaselän lihakset jännittyvät turhaan. (Kotila 2008, 60.) Kun ihminen työskentelee koko kehollaan, eikä vain jollain lihaksella, ei laulaminen tunnu työläältä. Hengitys ottaa lihaksista tarvitsemansa tuen olleessaan vapaa. (Saraste 2006,135) Pitkään kohdistuvaa painetta mihinkään lihakseen on siis vältettävä. Virheellinen tuen huomaa viimeistään silloin kun ääneen alkaa tulla ongelmia. (Sadolin 2009, 36–37.)

Sisäänhengitys on nopeaa ja helppoa. Uloshengitys tapahtuu hitaasti tai nopeasti tarpeen mukaan. Ilmamäärä olisi hyvä pysyä mahdollisimman vähäisenä. Hyvä hengitys ei juuri näy ulospäin eikä ainakaan kuulu. Hengityksen ei pitäisi tuottaa vaikeuksia, joten kaikkea ilman haukkomista tulisi välttää. (Aalto & Parviainen 1985, 49) Uloshengityksen on parasta antaa virrata vapaasti ja luottaa siihen, että keho osaa säädellä äänen tarvittavaa ilmaa itse. (Saraste 2006,144.) Sisäänhengitys on refleksi. Kun uloshengitys pääsee virtaamaan vapaasti, se itsessään aktivoi sisäänhengityksen, joka vapaana tapahtuessaan laajentaa koko kehoa, ja uloshengitys pääsee olemaan taas entistä pidempi. Tästä syntyy positiivinen kierre, joka on kaikkea muuta kun lihaksilla ”pumppaamista” tai ”kovaa työtä”. (Saraste 2006, 139.)

*Nosta molemmilla käsilläsi kuvitteellisia matkalaukkuja ja päästä niistä sitten äkillisesti irti. Tämä helpotus täyttää sinut nopeasti ilmalla aina alaselästä asti. Se tuntuu kevyeltä ja miellyttävältä. Hengitys ei kuulu. Vastakohtana tälle avoimuuden ja vapauden tunteelle on ponnistelu, jota ei äänenkäytössä haeta. (Laulutunneilta.)*

### 3.3 Nenän vai suun kautta

Laulamisen ja puhumisen yhteydessä kannattaa opetella hengittämään nenän ja suun kautta yhtä aikaa. Se aktivoi myös pehmeää kitalakea, joka taas on äänen soivuuden

kannalta olennainen alue. Silloin sisäänhengityksessä on alkavan haukotuksen tai iloisen hämmästyksen tunne. Tämän saa aikaan, kun välittömästi fraasin lopussa rentouttaa kehon lihakset, antaa leuan lokahtaa auki ja antaa ilman virrata sisään. (Koistinen 2003, 36.) Lepohengityksessä hengitetään nenän kautta, puhuttaessa tai laulettaessa suun tai nenän kautta, mutta harjoituksia tehdessä hengitetään suun kautta, koska ilmanvaihto on silloin nopeaa ja kevyttä. (Aalto & Parviainen 1985, 50.) Kannattaa hengittää nenän kautta aina kun mahdollista, sillä se auttaa pitämään äänihuulten limakalvot kosteina (Sihvo 2006, 87).

### 3.4 Hengityksen merkitys kurkunpään toiminnalle

Syvähengitys on tärkeää äänenkäytössä myös siksi, että se laskee kurkunpäättä, mikä mahdollistaa äänihuulien täyspainoisen värähtelyn. (Laukkonen & Leino 1999, 29). Pallean edestakainen liike yhdistää hengityksen ja kurkunpäänlihaksen toisiinsa ja vapaasti toimiessaan vapauttaa myös kurkunpään. (Koistinen 2003, 49). Jos laulajan hengitys on jännittynyt, hänellä ei ole muuta mahdollisuutta kuin jännittää myös kurkua, leukaa ja kieltä, joita tarvitaan äänteiden muodostuksessa. (Saraste 2006, 157).

*Haukottele koko sydämeestäsi ja tunne, kuinka kurkunpääsi laskeutuu samalla kun maha pullistuu ja kyljet levenevät sisäänhengityksellä. Voit kuvitella että vatsassa on ankuri tai kuminauha, joka vetää kurkunpäättä alaspäin. Älä kuitenkaan kahlitse kurkunpäättäsi alas, vaan anna sen ”roikkua” rentona kaulan sisässä. (Muisteltu sovellus.)*

## 4 Äänen tuottaminen terveellä tavalla

Tässä luvussa käydään läpi äänen syntymekanismi kurkunpään ja äänihuulien tasolla, ja pyritään löytämään tapa, jolla tuottaa ääni tietoisesti terveellä tavalla. Kun ensimmäinen ääni, ”alkuääni” on syntynyt terveesti, sitä voi lähteä soittamaan kehossa resonanssi-ilmiön avulla.

### 4.1 Äänen synty

Kurkunpää on rustojen muodostama rakenne kaulan sisällä. Kurkunpään rustot ovat toisissaan kiinni lihasten ja sidekudosten avulla. Suurin rusto on takaa avonainen kilpirusto, joka kiinnittyy henkitorveen rengasruston välityksellä. Kilpiruston tuntee jokainen niin sanotusta aataminomenasta. Rengasrusto on henkitorven ylin rusto. Rengasruston päällä on kannurustot, joiden lihaslisäkkeisiin äänihuulet kiinnittyvät takaa ja edestä kilpirustoon. (Laukkanen & Leino 1999, 31–33 ). Äänihuulien yläpuolella olevaa tilaa kutsutaan kurkunpään eteiseksi. (Sadolin 2009, 45).

Äänihuulet ovat naisilla noin 1 cm ja miehillä noin 1,6 cm pitkät poimut kurkunpään sisällä. Äänihuulissa on monta kerrosta siten, että alin kerros nimeltään äänihuulilihas on jäykin ja ylin kerros epiteeli on pelkkää kimmoisaa limaa, joka mukautuu helposti värähtelyyn, mutta vahingoittuu helposti esimerkiksi liiallisesta rasituksesta tai kuivuudesta. Äänihuulien ja niiden yläpuolella olevien taskuhuulten primäärитеhtävä on läpän tavoin estää haitallisten aineiden pääsy henkitorveen. Myös kurkunkansi kaartuu nieltäessä suojaksi. (Laukkanen & Leino 1999, 33.)

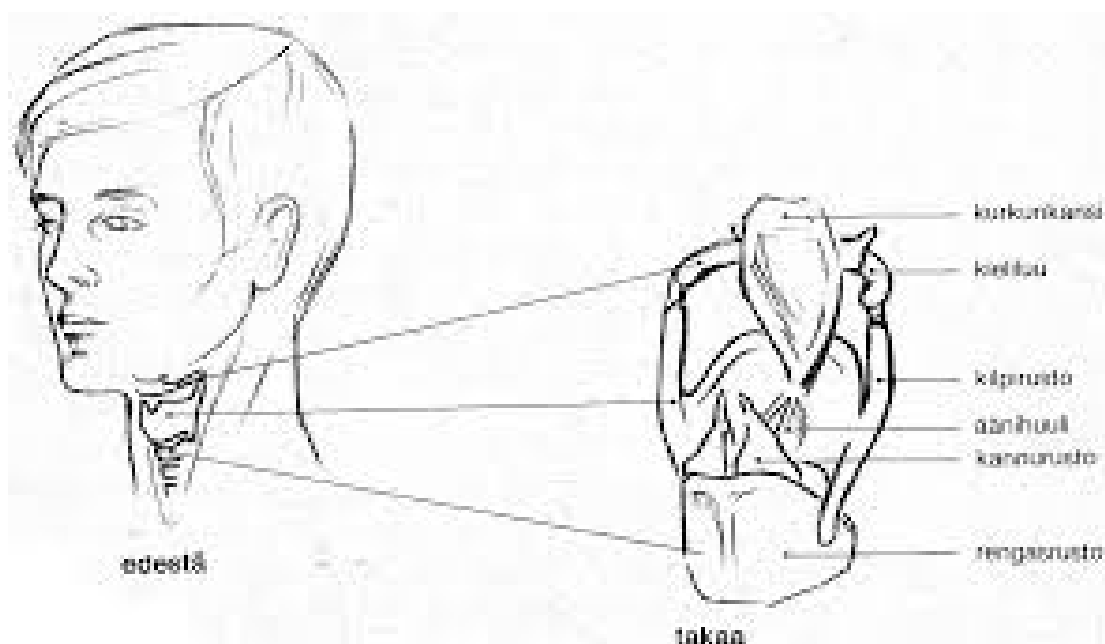
Äänihuulet värähtelevät, kun uloshengityksen mukana tuleva ilmanpaine saa nämä kaksi limakalvoa värähtelemään. Ainoa lihasliike äänivärähtelyn aikaansaamiseksi tehdään äännön alussa, kun äänihuulet tuodaan toisiaan vasten. Äänihuulet jatkavat värähtelyään niin kauan, kunnes ne viedään erilleen toisistaan äännön lopuksi. (Laukkanen & Leino 1999, 35–38.)

*Lähennä äänihuulet toisiaan vasten sanomalla kevyesti "aa". Tunne kuinka äänihuulet menevät yhteen ja jatkavat värähtelyään, eikä sinun tarvitse tietoisesti pitää niitä toiminnassa. (Muisteltu sovellus.)*

Äänihuulet värähtelevät noin sata kertaa sekunnissa. Lihasponnistuksen yhteydessä äänihuulet painetaan toisiinsa kiinni kokonaan. Kuiskauksessa jätetään kannurustojen väliin rustorako, josta ilma tulee läpi. Soinnittomien konsonanttien, kuten k:n aikana äänihuulet pysyvät etäällä toisistaan. (Aaltonen ym. 2009, 141.) Vuotoisessa eli hypofunktionaalisessa äänessä äänihuulien läpi pääsee ilmaa, mikä kuuluu äänessä ylimääräisenä ilmana. Ääni on tällöin heiveröinen. Vuotoisuus ei rasita äänihuulia niin paljon kuin sen vastakohta hyperfunktionaalinen ääni, jossa äänihuulet hakkaavat toisiaan vasten voimakkaasti. Ääni on tällöin kireän kuuloinen ja tuntuinen. (Laukkanen & Leino 1999, 107).



Äänen synnyttyä ääntä muokataan halutuksi kuuloaistin avulla, mikä on vain osittain tahdonalaista toimintaa. Ihminen ei voi esimerkiksi ajatella ”liikutanpa kannurustoja”, vaan se tapahtuu muilla keinoilla. Täysin tahdosta riippumatonta on äännön refleksiivinen säätely. Kurkunpäässä tapahtuu kaiken aikaa hermoimpulssien toimintakäskyjen mukaista toimintaa solutasolla. Tämän takia äänentuotossa käytetään apuna mielikuvia. (Laukkanen ja Leino 1999, 39–40.) Äänenkäytössä Kannattaa ajatellakin äänenlaatua ja millaisen äänen haluaisi kuulla, kuin itse kurkunpään toimintaa. Äänen voi nähdä ja kuulla mielikuvissaan jo ennen kuin se on syntynyt. (Koistinen 2003, 50.)



Kuvio 3. Kurkunpää edestä ja takaa. Ylhäältä alas: Kurkunpää, kieliluu, kilpirusto, äänihuuli, kannurusto ja rengasrusto. (Aalto & Parviainen 1985, 61.)

## 4.2 Rekisterit

Rekisteri tarkoittaa äänenkäyttötapaa, jossa ääni tuotetaan tietyllä tavalla ja se kuulostaa samalta. Laukkanen ja Leino (1999, 44) jakavat äänen neljään rekisteriin, jotka ovat narina-, modaali-, falsetti- ja huilurekisteri. Rekisterit liittyvät useimmiten äänenkorkeuteen ja voimakkuuteen. Rekisteri-käsite on otettu avuksi kuvaamaan sitä, että kaikkia sävelkorkeuksia ja laatuja ei voi puhua tai laulaa samalla äänentuottotavalla. Hiljaisesta voimakkaaseen ääneen siirryttäessä voi äänentuottotapa muuttua hyvinkin olennaisesti. Tämä on äänenkäyttäjälle hyödyllinen tieto siksi, ettei hän kuvittele äänessään olevan jotain vikaa, jos hän ei pysty tekemään äänellään kaikkea samalla tavalla.

Modaalirekisterissä äänihuulet värähtelevät täyspainotteisesti. Siinä äänihuulten vahvin keskiosa osuu toisiinsa kaikista eniten. Modaalirekisteri käsitteenä on hyvin lähellä rintarekisteriä, jossa ääniala ei ole kovin korkea eikä matala. Myös äänen voimistaminen on parasta tällä rekisterillä. Ääni kuulostaa modaalissa vahvalta ja täyteläiseltä. Falsettirekisterissä voidaan tehdä korkeampia ääniä kuin modaalirekisterissä. Falsettirekisteri kuulostaa ohuemmalta kuin modaalirekisteri, sillä siinä äänihuulet värähtelevät vain osittain. Tällä perusteella falsettirekisteriä voidaan ajatella esiintyvän myös hyvin matalissa, huokoisissa äänissä. Falsettirekisteriä siis käytetään laulussa silloin, kun lauletaan korkeita ääniä. (Laukkanen & Leino 1999, 46.) Hyvin korkeita ääniä käytetään huilurekisterissä, jonka käyttömekanismista ei olla täysin varmoja. Vain naiset pystyvät tähän. Huilurekisteri kuulostaa jo melkein vihellykseltä. Narinarekisteriä käytetään silloin, kun äänihuulet ovat niin löysällä kuin mahdollista ja ne värähtelevät hitaasti toisiaan vasten. Narinaa pidetäänkin usein kaikkein matalimpana rekisterinä. Ääni kuulostaa siinä porisevalta. (Laukkanen & Leino 1999, 49.)

#### 4.3 ”Avoin tunne kurkussa” on kaiken edellytys

Puhutaan usein kurkun pitämisestä avoimena, kun halutaan että kurkunpäässä ei muodostu jännitystä äänen aikana eikä ennen ääntä. Yleisiä ohjeita ”avoimen kurkun” saavuttamiseksi ovat haukotuksen tunne, hihitys, aivastuksen alku, hämmästys ja nuuhkaus. Parhaiten kurkun saa pidettyä ”auki” tuen avulla. (Sadolin 2009, 49.) Kurkku on ”kiinni” silloin kun ihminen nielaisee. Tätä voi kokeilla koskemalla kurkunpäästä sormilla kun nielaistaan. Tätä tunnetta siis ei pitäisi olla puhumisen tai minkäänlaisen ääntelyn aikana. (Grotowski 1989, 143) Kurojalihakset toimivat silloin, kun ihminen ponnistaa tai nielee. Eli jos kurkkua ei kykene pitämään ”auki”, kurojalihakset alkavat kuroa kurkkua aivan kuten niellessä ja estävät siten äänen soimista vapaasti. (Sadolin 2009, 48–49.)

##### 4.3.1 Kieli eteen, kurkunpää alas

Kieliluu on kielen liikkeiden ja äänenkäytön kannalta olennainen, hevosen kengän muotoinen luu leuan alla kaulan yläpäässä. (Koistinen 2003, 47). Kilpirusto, eli aatamienomenaksi kutsuttu kohouma kurkunpään etupuolella pitäisi saada mahdollisimman etäälle kieliluusta. Jos kieliluu ja kilpirusto ovat liian lähellä toisiaan, ne puristavat kurkunpään lihaksia toisiaan vasten kuin haitari. Kieliluu on liian alhaalla silloin, kun kieli

on jumittuneena tai vetäytyneenä suun taakse nieluun. Kieliluun saa siirrettyä eteenpäin käytännössä muuttamalla kielen asemaa eteenpäin. (Laukkanen & Leino 1999, 188–189.)

*Ota pala paperia tai kangasta ja tartu kielen päähäsi kiinni. Puhu jotain tekstiä. Jos kieli meinaa kokoajan mennä taaksepäin, on kielen kanta todennäköisesti jumissa. Tällä ”väkivaltaisella” keinolla voi saada kieltään eteenpäin. (Vokologi Tua Sofian yksityistunnilta muisteltu.)*

Kilpiruston saa alas samalla tavalla kuin kurkunpäänkin eli syvähengityksen avulla. Parhaiten kurkunpään alas menemistä havainnollistaa haukotteleminen. (Koistinen 2003, 49.) Kurkunpään hyvää asemaa auttaa myös hyvä ryhti ja pään suora, mutta luonnollinen asento. (Laukkanen & Leino 1999, 191). Kurkunpää ei pidä väkisin painaa alas, sillä sen aseman on tarkoituskin vaihdella sävelkorkeuden mukaan. Korkealle mentäessä kurkunpää nousee ja matalalle mentäessä laskee. Tärkeintä on, että kurkunpää on rento ja liikkuu tarvittaessa ylös ja alas. (Sadolin 2009, 47.)

*Haukottele niin, ettet päästä kieltäsi menemään nieluun vaan pidät kielen etuhampaiden kohdalla. Kokeile voitko työntää kieltä jopa ulos haukotuksen aikana. (Muisteltu sovellus.)*

*Kielenpyörytyksillä kielenkanta ja koko kurkunpään alue saa venytystä. Tee pyöreää liikettä kielelläsi niin, että venytät kieltä hampaiden etupuolessa poskia vasten niin pitkälle kun kieli vain venyy. Tee kahdeksan kierrosta myötäpäivään ja kahdeksan kierrosta vastapäivään. Voit jäädä tiettyihin kulmiin ikään kuin haeskelemaan murusia, jolloin venytys tehostuu. Muista hengittää. (Laulutunneilta.)*

#### 4.3.2 Leuka vapaaksi

Kurkunpää, leuka ja kieli toimivat yhteistyössä niin hyvässä kuin pahassakin. Yhden lihaksen kireys heijastuu toiseen, ja lopulta yhden alueen rentouttamiseksi täytyy rentouttaa kaikki siihen vaikuttavat osat. Leuan jännitystilat heijastuvat kurkunpään ja äänihuulien toimintaan. Leukaniveltä posken alapuolella tunnustellen voi kokeilla, onko leuka rento vai jumissa. Leukaa ei saisi työntää eteenpäin eikä pakottaa alas. Kurkunpää ei kykene laskeutumaan, mikäli leuka on kiristynyt. Leuan kireys myös aiheuttaa usein niskarangan eteenpäin työntymistä. Kielenkannan kireys taas johtuu useimmiten

leuan jäykkyydestä. (Koistinen 2003, 77.) Tarvitaan paljon kärsivällisyyttä ja vapautunut hengitys, jotta leuka voi ruveta antamaan periksi pikkuhiljaa. (Saraste 2006, 159.)

*Ota käsistäsi kiinni niin kuin rukoilisit ja ravista niitä siten, että ravistat samalla leukaa sanoen hajajajajaj. (Klassikko.)*

Leukaa ei saa työntää eteenpäin eikä huulia jännittää. Tämä aiheuttaa kurkun kuromista (Sadolin 2009, 16). Maija Hapuoja (2015, 51) toteaa, että vanha kunnon idiootin ilme ja hölmistynyt katse on leualle paras asento. Kotilan (2008, 81) mukaan kasvoissa olisi paras tuntea ”ilahtuneen hämmästyksen” ilme, jossa koko kasvojen mimiikka suuntautuu ylöspäin, vaikka leuka onkin rento. (Kotila 2008, 81.)

#### 4.4 Spontaaninen ja vapaa alkuääni

Ensimmäinen ääni, alkuääni, pitäisikin pystyä tuottamaan mahdollisimman rennosti. Alkuääni tarkoittaa vuolasta, luonnollista ja pakotonta ääntä. Leuan, kielen ja kasvojen rentoutuminen on tälle äänelle välttämätöntä. (Aalto & Parviainen 1985, 75.)

*Rentouta kasvosi. Pudota leuka alas ja anna kielen levätä vapaasti suussa. Hengitä sisään ja ulos vapaasti. Jossakin vaiheessa anna äänen tulla ulos sellaisena kuin se tulee. Älä yritä tehdä mitään erityisiä vokaaleja. Ääni voi kuulostaa tyhmältä, mutta sen pitäisi myös soida kirkkaana eli ei sameana tai käheänä. Kuulostele tuntemuksiasi ja koita ”ölistä” niin vapaana kuin voit. Voit myös ravista naamasi edestakaisin jolloin kasvot ja leuka rentoutuvat enemmän. Tuo kieltä ulos ja ravistele edelleen kasvojasi. Tämän ei pitäisi tuntua kurkussa mitään! (Oma muisteltu sovellus Järvenpään seurakuntaopiston opinnoista.)*

Eläytyminen auttaa terveen äänen tuotossa. Etenkin alkuääntä kannattaa lähteä hakemaan luonnollisilla muminoilla, älähtelyillä ja huokauksilla. Tunnetilat vaikuttavat lihas- ja toimintaan siten, että keho alkaa toimia tarkoituksenmukaisesti. (Aalto & Parviainen 1985, 82.) Vapautunut syvähengitys edistää kurkunpään rentoutta. Haukottelun lisäksi muut luonnolliset toiminnot kuten mukeltaminen, hekotus, nuuhkiminen, aivastelu niiskauttelu, imeminen ja nieleminen ovat niitä luonnollisia toimintoja, joilla on suotuisia vaikutuksia äänenkäytössä. (Aalto & Parviainen 1985, 71) Grotowskin (1989, 141) mukaan itsensä kontrolloiminen ja äänensä tarkkailu tekevät ihmisten ruumista jäykkiä

ja heidän äänenkäytöstään vaivalloista. Kadunmiehillä ja spontaaneilla henkilöillä tällaisia ongelmia ei ole.

*Huuda kadun toiselle puolelle henkilölle, joka on jäämässä auton alle: hei! hoi! Keski-vartalossa tuntuu aktiivisuutta. (Klassikko.)*

*Kävelet käytävällä ja kohtaavat yllättäen tuttusi ja sanot iloisesti "No moi!" tunnetko kevyen sykehdyksen kehossasi? Tämä on tuki, joka useimmiten riittää.*

*Katsot jotakin, joka herättää sinussa myötätuntoa ja sanot "oiiii" "voiii" "aiiii"*

*Mmmmm ajattele jotain herkullista ja ihanaa ja sano mmm. (Laulutunneilta.)*

Aina kaikki tavat käyttää ääntä eivät ole hyväksi äänelle, vaikka ne lähtisivät autenttisesti suoraan sydäimestä. Kontrollioimaton huuto, räähkyminen tai puristeisesti tuotettu naurun räkätys eivät ole alun perin tarkoitettu pitkään tehtäviksi ääntelyiksi, eikä niitä siksi kannata ottaa suunnannäyttäjiksi normaaliin äänenkäyttöön. (Laukkanen & Leino 1999, 18.)

#### 4.5 Alukkeet

Äänen alkamiseen on erilaisia tapoja, joita kutsutaan alukkeiksi. Usein puhutaan kovasta ja pehmeästä alukkeesta. Pehmeän aluke on paras tapa aloittaa ääni, sillä siinä äänihuulet lähtevät pehmeästi värähtelemään toisiaan kohden, eikä se näin ollen rasita äänihuulia. (Laukkanen & Leino 1999, 36.) Pehmeällä alukkeella syntyvä ääni voi olla hiljainen tai voimakas, ja se tarvitsee pohjaksi sopivan ilmanpaineen. (Koistinen 2003, 38.) Hengitys onkin olennainen tekijä pehmeän alukkeen synnyssä. Parasta on, kun jo ennen sisäänhengitystä ajattelee haukotuksen tunnetta tai huokauksen alkua. Tällöin kurkunpää rentoutuu ja mahdollistaa pehmeän alukkeen. Hymähtely ja hyräily ovat hyviä esimerkkejä siitä, milloin pehmeä aluke toimii. (Sihvo 2006, 37.)

*Sano "juuu" tai "joo" siten, että pidät nielun ja kurkun avonaisena vaikka hihitystunteen tai alkavan haukotustunteen avulla. Ääni tulee kevyesti. Se tuntuu siltä, kuin ei ihan osaisi sanoa milloin ääni alkaa. (Laulutunneilta.)*

*Pidä avoin tunne kurkussa ja sano "aa" siten, että sanot kevyen h-kirjaimen äänen alkuun. Hengitä rennosti syvään ja anna leuan olla vapaa. Älä kuitenkaan jätä h:ta päälle vaan anna a:n soida kirkkaasti. (Muisteltu sovellus.)*

Pehmeää aluketta ei pidä sekoittaa vuotoiseen alukkeeseen, jossa alussa sanottu h-ääne jää päälle koko äännön ajaksi ja äänestä tulee hypofunktionaalinen (Laukkanen & Leino 1999, 107). Vuotoinen ääni on merkki heikosta äänestä ja pahimmillaan jopa äänihuulikyhmistä (Koistinen 2003, 38). Jos huomaa äänessään tällaista, voi siihen auttaa b tai v konsonantilla äänen aloittaminen esimerkiksi toistamalla ba tai va tavuja. Soinnillisten frikatiivien (b, z, v) käyttö aiheuttaa vastusta ääniväylän ilmanpaineeseen ja tekevät vuotoisen äänen mahdottomaksi. (Laukkanen & Leino 1999, 214.)

Kova aluke tapahtuu silloin kun äänihuulet osuvat toisiaan vasten äkillisesti ja kokonaan ennen äännön alkua. Kovan alukkeen myötä äänen alussa voi kuulla poksahduksen. Tällainen äänenkäyttötapa pitkään jatkuvana rasittaa ääntä. (Laukkanen & Leino 1999, 36) Tällä tavoin syntyvä ääni on kireä eli hyperfunktionaalinen (Laukkanen & Leino 1999, 107). Kova aluke syntyy usein silloin, kun uloshengityslihakset ehtivät aktivoitua ennen äännön aloittamista (Sihvo 2006, 37).

Sadolinin (2009, 61) mukaan mikään äänen aloitustapa ei ole epäterveellistä äänelle, jos perusasiat ovat kunnossa. Toisin sanoen, kun ilmanpaineenhallinta on kunnossa ja pidetään avoin tunne kurkussa, kovaakin aluketta voi tarvittaessa käyttää.

*Pidä itsesi auki keskivartalon kohdalta pitämällä kyljet leveällä ja ryhti hyvänä kun aloitat äännön. Ylävatsassa ei pitäisi tuntua yhtään sykäystä tai pinnistystä. Pidä kurkku ja nielu avoimena haukotustunteen ja hihitystunteen avulla. Sano sitten kevyesti "o-ou", tai vaikka lause "ei, et mene sinne". Kuten pehmeän alukkeen jälkeen, ääni soi kirkkaasti ja vapaasti alukkeen jälkeen. (Muisteltu sovellus.)*

#### 4.6 Resonanssi

Resonanssilla tarkoitetaan jonkin kappaleen myötävärähtelyä. Jokaisella kappaleella on ominaisvärähtelytaajuus, joka saa kappaleen värähtelemään. Tämä on olennaista puheäänen kannalta, jota emme juuri kuulisi ilman resonanssi-ilmiötä. Äänihuulista lähtevä ääni alkaa myötävärähdellä ääniväylässä olevan ilman kanssa. Resonanssin ansioista äänihuulista lähtevä ääni voimistuu, ja esimerkiksi eri vokaalit tunnustetaan

toisistaan juuri resonanssin takia. (Laukkanen & Leino 1999, 75.) Korkeat sävelet vahvistuvat pienissä onteloissa, matalat äänet suurissa onteloissa. Näin ollen korkeat äänet kajehtivat siis pään alueen pienissä tiloissa, matalat äänet nielun suurissa onteloissa ja rinnan alueella. (Aalto & Parviainen 1985, 65.)

#### 4.6.1 Pääresonanssi

Resonoinnin tuntemista kasvoissa ja pään alueella kutsutaan pääresonanssiksi. Sitä voi kokeilla sanomalla ”mm” ja tuntemalla värinää nenän vieressä. Pääresonanssin kuulee parhaiten ylä-äänissä. Kuitenkin myös tavallinen hyvä puhe kaipaa pääresonanssia tuekseen. Pääresonanssista voi erottaa suu- ja nenäresonanssin. Suuresonanssin huomaa siitä, kun vokaalit soivat kirkkaasti ja heleästi. Nenäkaje taas terävöittää ääntä. (Aalto & Parviainen 1985, 66.) Nasaalisuus, eli ilman kulkeutuminen selkeästi nenän kautta muissa kuin nasaaleissa äänteissä (n, ng, m) sen sijaan tekee äänestä tunkkaisen. (Laukkanen & Leino 1999, 124 ).

*Sano aaa ja sulje sormillasi sieraimesi. Jos ääni muuttuu sierainten sulkemisen myötä, äänesi on nasaali. Nasaaliudesta voit harjoitella pois sanomalla ”aa” ja sulkemalla sieraimiasi sormillasi ja testailemalla, milloin ääni kirkastuu ja milloin sumenee. Kun voit tehdä kirkkaan ”aan” sieraimet kiinni, olet onnistunut tehtävässäsi. (Laulutunneilta.)*

Stanislavskin (2009, 491) mukaan ”maskiin” sijoittaminen tekee äänestä täyteläisemmän. Maski tarkoittaa kasvojen etuosaa, jonka sisällä sijaitsee kova kitalaki, nenäontelot ja poskiontelot. Kun ääni sijoitetaan hampaisiin tai luuhun eli kalloon, se muuttuu metalliseksi ja voimakkaaksi. Vastaavasti pehmeän kitalaen alueella tai nielussa ääni resonoi kuin pumpulissa (Stanislavski 2009, 491.) Äänen keinotekoinen tummentaminen kurkunpäästä laskemalla ja vetämällä kieltä taakse nieluun tekee äänestä kantomattoman ja samean. (Laukkanen & Leino 1985, 124). Kielen asentoa muuttamalla voi vaikuttaa siihen, onko ääni etinen eli edessä soiva vai takainen eli suun takana soiva. Yleensä pyritään etiseen mutta luonnolliseen sointiin. (Aalto & Parviainen 1985, 92).

#### 4.6.2 Rintaresonanssi ja kehon soittaminen

Rintaresonanssi on hyvän äänen kannalta olennainen asia, sillä se tuo ääneen syvyyttä ja kantavuutta. Ilman rintaresonanssia ääni on ohut ja kimeä. Rintaresonanssin tuntee kun sanoo saman ”mm” puheäänienkorkeudelta. Rinnan kohdalla solisluiden alapuolella pitäisi tuntua värinää. (Aalto & Parviainen 1985, 66.)

Grotowskille (1989, 153156) ja hänen oppilailleen resonoivien alueiden löytäminen oli suuri seikkailu. Päässä takaraivossa on korkeiden äänien paikka, vatsassa on lehmienkin käytössä oleva buddhamainen resonointipaikka, saksalaiset puhuvat hampaisiin, kissaa matkitaan liikuttamalla selkärankaa ja niin edelleen. Leikittely resonanssi-paikoilla on terveellistä ja hauskaa ja se auttaa ymmärtämään äänen moninaisuutta. Koistinen (2003, 52-53) muistuttaa, että tosiasiaassa resonanssi tapahtuu vain nielussa, muu värähtely on heijastevärähtelyä. Koko keho kannattaa kuitenkin ajatella mielikuvissaan soivaksi instrumentiksi päästä jalkoihin. Oikeastaan värähtely kannattaa kuvitella ääntä tehdessään soivan myös koko ympäröivässä tilassa, sillä resonanssi voimistuu vielä kehon ulkopuolellakin.

*Sano maaa maaa, baa, baa! Tunne värähtely rinnassa, kasvoissa ja koko siinä tilassa missä olet. Ajattele että soitat tilaa. Vaihda vokaalia. (Muisteltu sovellus.)*

Ääntä ei pidä sijoittaa jatkuvasti ja pakonomaisesti yhteen kohtaan. Se voi aiheuttaa turhaa äänen väkisin painamista aiheuttaen näin ollen jännityksiä. Äänestä voi myös tulla hyvin yksipuolinen. Kun keho toimii kokonaisuudessaan tarkoituksenmukaisesti, ääni asettuu luonnostaan oikeaan kohtaan. (Koistinen 2003, 53–54)

Äänellä voi vaikuttaa myös mieleensä. Siitä hyvä esimerkki on Harmoninen laulu, jonka professori Igor Rezznikoff on kehittänyt vanhojen Antiikin laulujen pohjalta. Siinä oleellista on harmonisten yläsävelien laulaminen (Vuori 1996,107) ja kehon resonoituminen. Kehon eri osat värähtelevät soittimen tavoin ja vaikuttavat syvästi mieleen. Äänellä on tässä jopa meditatiivinen tai terapeuttinen vaikutus. Korkeat äänet virkistävät ja matalat äänet rauhoittavat. Korkeat äänet tunnetaan eniten päässä ja matalat äänet tunnetaan rinnassa, vatsassa, selässä ja lantiossa. Tämä ei kuitenkaan ole näin suoraviivaista, sillä korkeat äänet voivat vaikuttaa kehon alaosassa ja toisinpäin. (Vuori 1996,136.)

*Hilkka-Liisan kursseilta tutuksi tullut resonanssi -harjoitus: sano aa ja tunne kuinka rinta resonoi, liu-u pitkään oohon ja tunne kuinka niska resonoi, liu-u uuhun ja tunne kuinka posket resonoivat ja lopuksi sano m uu:n perään ummmm ja tunne, kuinka koko kallo*



*ja keho resonoi. Tämä harjoitus vaatii hyvin rentoa mutta valpasta olotilaa. Muista pehmeä aluke!*

## 5 Psykofyysinen keho

Fyysinen kunto vaikuttaa mielialaan ja mieliala taas vaikuttaa kehon vointiin joko hyvässä tai pahassa. Mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. (Koistinen 2003,15) Ihmisen ruumis onkin ainoa instrumentti, joka on yhteydessä suoraan aivoihin. Jotkut negatiiviset kokemukset saattavat kehoon jäädessään haitata äänenkäyttöä esimerkiksi aiheuttamalla lihasjännitystä. Vaikka itse jännityksen syy olisi jo poistunut, saattaa aivomme reagoida niihin edelleen. Emotionaaliset, psyykkiset ja fyysiset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat lihastoiminnan kautta aivojen toimintaan ja lopulta äänimekanismiin. Tällaisten haitallisten tottumusten purkaminen edellyttää aktiivista unohtamista ja uudelleen orientoitumista. (Koistinen 2003, 84.)

Tässä luvussa käydään läpi rento ja tasapainoinen asento, joka on äänenkäytön kannalta hyvin tärkeää. Äänenkäytössä parasta olisi saavuttaa rentous, joka on samaan aikaan energisyyttä ja valppautta. Oman kehonsa tunteminen auttaa äänenkäytössä ja ilmaisussa. Vapaa, rento mutta aktiivinen keho ilmaisee tunteita vapaasti. On hyvä olla tietoinen omasta kehostaan ja tunteiden vaikutuksesta ääneen, kun työskentelee ihmisten ja heidän tunteidensa kanssa.

### 5.1 Tasapainoinen asento

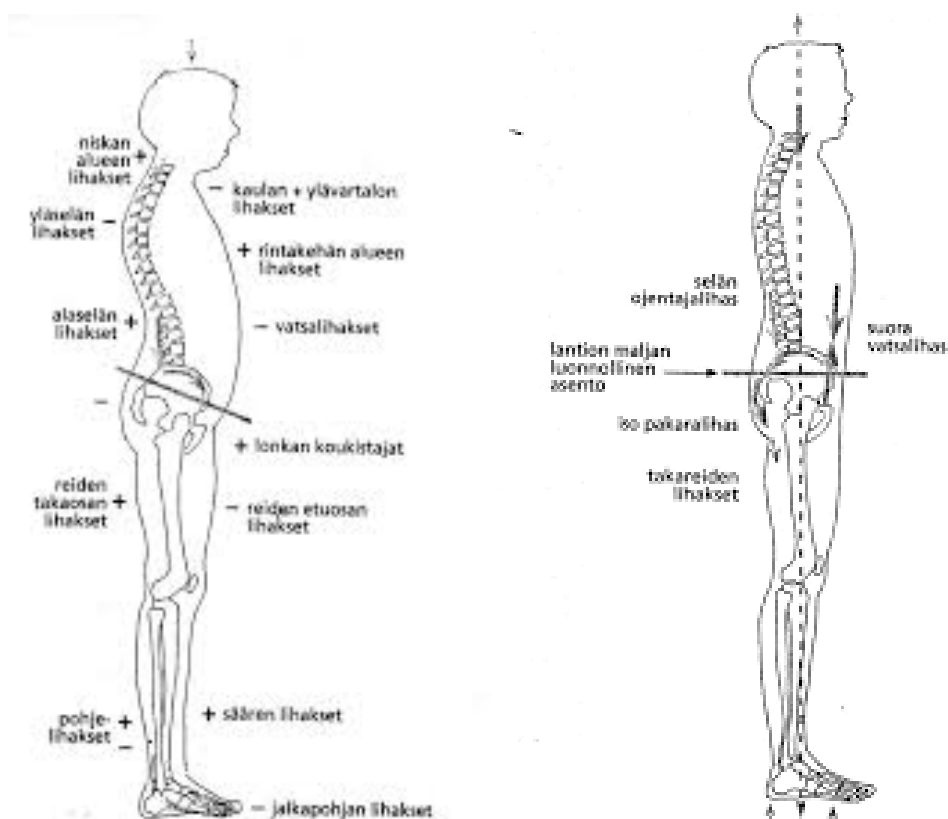
Totunnainen tapa istua ja seisoa vaikuttaa äänentuotto- ja hengityslihasten toimintolosuhteisiin. Pään asento esimerkiksi vaikuttaa kurkunpään lihasten toimintaan. Hyvässä ryhdissä luuranko on suorassa linjassa alhaalta ylös. (Laukkanen & Leino 1999, 191.) Ryhti vaikuttaa siis ennen kaikkea hengittämiseen. Esimerkiksi pallean toiminnan kannalta on tavoiteltavaa, että selkäranka on suorassa eikä lysähtäneenä kasaan. (Saraste 2006, 129.) Kun luinen tukiranka on oikeassa asennossa, lihakset pääsevät toteuttamaan niille tarkoitettuja tehtäviä ilman ylimääräistä energiaa. (Koistinen 2003,15) Hyvässä asennossa voi ajatella olevan kolme maljaa: lantion, rintakehän ja pään malja. Mielikuva siitä, että vesi valuu ulos jonkun näistä maljoista ollessa vinossa voi helpot-

taa ryhdin löytymistä. Kehon tukipiste on navan takana kehon keskipisteessä. Ylävartalo tuntuu venyvän keskipisteestä ylös, alavartalo alas. (Koistinen 2003, 26.)

*Paina jalkojasi kohti maata ja samalla ojenna itsesi pystyyn niin kuin päälaeltasi nousisi lanka, joka vetää ylävartaloasi päästä kohti kattoa. (Klassinen mielikuva ryhtiin)*

Noin 90 prosenttia ryhtivirheistä on toiminnallisia ja ne ovat yleensä helposti korjattavissa. Enemmän töitä joutuu tekemään rakenteellisten ryhtivirheiden kanssa, jotka nekin eivät ole ylitsepääsemätön ongelma. (Kotila 2009, 110.) Koska hyvin usein oma totunnainen asento on mennyt kauas siitä asennosta mikä olisi luonnollisesti hyvä asento, uuden asennon omaksuminen voi vaatia paljonkin kärsivällisyyttä ja aikaa. Kun uudet tavat on omaksuttu ja ääni alkaa kehittyä, vanhat maneerit tuntuvat turhilta. (Sihvo 2006, 25.)

Tasapainoisen kehon taustalla on myös hyvä lihastasapaino. Hyvä lihastasapaino tekee harjoittelusta helpompaa ja vähentää rasitusta. (Koistinen 2003, 22.) On lihaksia, joita on hyvä vahvistaa ja lihaksia, jotka useimmiten kaipaavat venytystä. Sekä venytystä että vahvistusta olisi hyvä tehdä kaikille lihaksille. Erityisesti ylityön uhrina ovat niskan alueen lihakset, reiden takaosan lihakset, rintakehän lihakset, säären lihakset sekä pohjelihakset. Niitä pitäisi muistaa venyttellä. Vahvistaa taas pitäisi jalkapohjan lihaksia, reiden etuosan lihaksia, vatsalihaksia, pakaralihaksia ja kaulan lihaksia. (Koistinen 2003, 29.) Äänenkäytön kannalta hyviä ovatkin sellaiset liikuntamuodot, joissa pidennetään uloshengitystä ja keskitytään lihakunnon lisäksi venymiseen. (Sihvo 2006, 88.)



Kuvio 4. Vasemmalla näkyy epätasapainoinen asento, jossa + tarkoittaa kehon aluetta, jossa lihakset rasittuvat. – merkitsee aluetta, jossa lihakset ovat käyttämättöminä. Vasemmalla alhaalta ylös: Niskan alueen lihakset, yläselän lihakset, alaselän lihakset, reiden takaosan lihakset, pohjelihakset, kaulan ja ylävartalon lihakset, rintakehän alueen lihakset, vatsalihakset, lonkan koukistajat, reiden etuosan lihakset, säären lihakset, jalkapohjan lihakset. Oikealla ylhäältä alas: Selän ojentajalihas, "lantion maljan luonnollinen asento, iso pakaralihas, takareiden lihakset, suora vatsalihas. Oikealla on tasapainoinen asento. (Koistinen 2003, 29.)

Maan vetovoima vetää meitä puoleensa, minkä koemme painavuutena. Tasapaino syntyy, kun jaloilla painaa kohti maata kuin uhmaten maan vetovoimaa ja yläpäässä päälaki taas kurkottelee taivasta. (Sihvo 2006, 23.)

*Kuvittele olevasi keskivartalon kohdalta uponneena suohon. Jalat ovat painavat ja suo vetää niitä kohti maata mutta ylävartalo lantiosta aina päälakeen asti kurkottelee ylöspäin kohti taivasta yläetuviistoon. Kurkottelu on jatkuva ja joustava tunne, joka auttaa ennen kaikkea ryhtiä ja kehonhallintaa sekä ilmanpaineen hallintaa. Kokeile puhua tai laulaa tämän mielikuvan kanssa. (Laulutunneilta.)*

Jalkapohjat ovat pieni alue muuhun ruumiiseen verrattuna. Ihmiskehossa olevan refleksijärjestelmän avulla vartalo pystyy kuitenkin sopeutumaan pystyasennon luomiin haasteisiin, sillä maan vetovoimasta syntyy jalkapohjien kautta pystyasentoa tukeva

järjestelmä. (Saraste 2006, 100.) Jalkapohjiin voi kuvitella kolmion, jonka yksi pää on kantapäässä ja kaksi päkiän alueella. Jalat olisi hyvä saada osoittamaan suoraan eteenpäin istuinkyhmyjen leveydellä. Liian leveä asento lukitsee koko kehon. Jokainen on yksilöllinen, mutta Chaplin tyylistä liian leveällä tai sisäkierrossa ei ole suositeltava, jos haluaa välttää lukkoja kehossa. Samoin polvet pitäisi pitää myös niin, että ne eivät ole lukossa eli yliojentuneina. Pieni jousto polvissa on hyväksi. (Koistinen 2003, 20.)

Lantio on kehon energiakeskus, jolla on tärkeä tehtävä istuessa ja seistessä. Kaksi lonkkaluuta, häpyliitos ja ristiluut muodostavat luisen maljan, jossa ovat kiinni ihmiskehon tärkeimmät ja voimakkaimmat lihakset. Lantio antaa tuen ylävartalolle ja välittää kehon painoa alaspäin. Seistessä lantion asennon löytää, kun kuvittelee itselleen painavan hännän, joka vie lantiota alle ja estää ”ankkapyllyn” muodostumisen. (Koistinen 2003, 21.) Notkoselkä aiheuttaa monenlaisia ongelmia ja sen yhteydessä polvet usein menevät lukkoon. Siihen voi auttaa esimerkiksi pilates, jossa keskitytään syvien vatsalihashsten vahvistamiseen ja siten lantion asennon korjaamiseen. (Kotila 2009, 109–110.) Parasta olisi, kun lantio olisi vapaa liikkumaan ja asettuisi tasapainoon suhteessa jalkoihin ja selkään, eli ei notkolle eikä kaarelle. Lantion virheasunnoista saattaa johtua äänenkäytön kannalta niinkin oleellisten ruumiinosien kuten leuan, kaulan, niskan tai rintalastan virheasennot ja jännitykset. (Koistinen 2003, 21)

Iliop soaksen eli lannesuoliluulihaksen elastisuus vaikuttaa positiivisesti ryhtiin, hengitykseen, liikkeeseen ja selän liikkuvuuteen. On muistettava, että alaselässä on luonnollinen notko selkärangan ollessa tasapainoisessa asennossa. (Koistinen 2003, 24.)

*Iliop soas lihaksen venytys: asetu polviseisontaan, niin kuin kosisit jotakuta. Työnnä lantiotasi eteenpäin ja tunne venytystä lonkassa. Voit koukistaa niskaasi kohti rintaa, jolloin venytys syvenee. Pidä etummainen jalka edessä koukussa ja mene etuviistoon niin, että otat käsivarsilla tukea lattiasta. Voit muutella venytyksen kulmaa. Aluksi venytys tuntuu ehkä vain lonkassa tai etureidessä, mutta parhaimmillaan se venyttää lannesuoliluulihasta hyvin syvältä. Ole tässä ainakin 30 sekuntia. (Metsä-Lintu Pahkinen opettama venytys keho, ääni ja vuorovaikutus –kurssilta Metropolian opintojen ensimmäisenä vuotena.)*

Samalla kun selkä ja kylkikaaret tunnetaan leveänä, rintakehä pitäisi tuntea avarana ja hieman koholla. Niin sanotun ”tanssijan silmän” paikantaminen voi auttaa. Voi esimer-

kiksi kuvitella että rintalastan alaosassa, muutama sentti nännien yläpuolella on silmä, josta voi katsella maailmaa. Jalkojen vahva, tasapainoinen asento auttaa rintakehää asettumaan avoimesti paikoilleen. Jos kyljet ja rintakehä ovat elastiset ja hyvin venytellyt, hengitys pääsee toimimaan vapaasti. (Koistinen 2003, 25.)

Vatsalihakista tärkein on poikittainen vatsalihas, joka ulottuu koko keskivartalon ympärille kuin korsetti pitäen kehoa pystyssä. Poikittaisen vatsalihaksen lisäksi myös muita vatsalihaksa olisi hyvä harjoittaa monipuolisesti, jotta ne tukisivat tasapainoisesti perusasentoa. Kun vatsalihakset ovat hyvässä kunnossa, ne kykenevät supistumaan ja ennen kaikkea rentoutumaan tarvittaessa. (Koistinen 2003, 22.)

*Mene vatsallesi ja nosta itsesi käsivarsien varaan kämmenet lattialla kuin hylje, mutta pidä hartiat poissa korvista. Venytä selkäsi ja anna vatsan olla täysin pitkä ja vapaa.*

*Seiso kahdella jalalla ja heijaa itseäsi eteen ja taakse ja sivuille ja tunne, kuinka vatsalihakset aktivoituvat ja pitävät sinut pystyssä. Voit nostaa myös toisen jalan koukkuun, jolloin tuntemus aktivoituu. Tasapainolauta on oivallinen väline syvien vatsalihasten aktivointiin! (Klassikko.)*

Hartioiden tulisi olla rennot. Jos hartioiden lihakset ovat jumissa, ne estävät lapaluiden liikettä hengityksen aikana. Niitä ei kuitenkaan tarvitse vetää alas eikä taakse, vaan hyvän asennon vallitessa kehossa ne saavat vain olla, eikä niissä pitäisi tuntua miltään eikä mitään. (Koistinen 2003, 25.) Ongelmakohta onkin yleensä vaarallinen kolmio, joka ulottuu lapaluiden alapuolelta takaraivoon ja on usein hyvin jännittynyt. Tämä jännitys säteilee hengityslihaksiin ja kurkunkpähän. Kaikki venytysliikkeet tämän alueen lihaksille ovat hyväksi äänelle. (Aalto & Parviainen 1985, 27.) Jännitykset jopa aivan toisella puolella kehoa voivat heijastua ääneen, sillä kurkunkpää on yhteydessä niin monen eri lihakseen. Kurkunkpää on alhaalta yhteydessä rintalastaan ja solisluihin ja välillisesti jopa kylkiluihin ja lapaluihin. Yläosistaan kurkunkpää on kiinni leuan ja pään lihaksissa. (Koistinen 2003, 47.)

*Anna pääsi painua alas niin että niska venyy, mutta pidä muuten selkä suorana ja ryhti hyvänä. Kiepsauta päätä puolelta toiselle niin että pään oma paino venyttää niskaa. Voit pysähtyä siten että katsot kohti kainaloa tai olkapäätä sen mukaan, mikä kohta on eniten jumissa. Älä riuhto tai venytä väkisin. Venytyksien sanotaan tarvitsevan aikaa 20–30 sekuntia. Hengitä!*

*Venytä toista kättäsi ylös hitaasti ja rumpsauta sitten kätesi alas. Anna hartian pudota samalla alas uloshengityksellä. (Klassikko.)*

Sarasteen (2006, 148,149) mukaan on ensisijaisen tärkeää, että pää pääsee mene-  
mään eteen ja ylös. Tämä taas vapauttaa kehon alaosassa olevia lihaksia. Kun kaula-  
rangan alue ja pää pääsevät olemaan vapaina, myös selkä vapautuu hengitykselle  
suotuisaksi. Koska sekä pallea että kurkunpää ovat ylhäällä olevien lihasten kannatel-  
tavina, voi käyrällä oleva niska muuttaa näiden kannattelumekanismia olennaisesti.

*Tee nenän päällä kahdeksikkoa niin kuin piirtäisit ilmaan. Kuvittele että kallosi on ve-  
den pinnalla kelluva ongenkoho. Tunne niskan vapautuvan. (Muisteltu sovellus.)*

Koska aina ääntä ei käytetä seisaaltaan, on hyvä opetella myös istumaan niin, että  
ääni kulkee. Tällainen on ideaali istumisasento: Leuan pitäisi olla kaularankaan nähden  
vajaassa suorassa kulmassa, ei taittuneena ylöspäin. Hartiat kaartuvat levollisesti  
alaspäin. Keskipäätalo on "auki", mikä luo edellytykset hengityksen liikkeille. Rintaran-  
gassa ja ristiselässä on luonnollinen notko, joka suoristuu kun ihminen istuu. Pakarat  
eivät vetäydy alle eivätkä työnny taaksepäin. Jalkapohjien pitäisi tukea lattiaa. (Aalto &  
Parviainen 1985, 18.) Istuinkyhmyt pitäisi tuntea alustassa. Siksi kannattaakin istua  
istuimen etuosassa, jotta jalat yltää maahan ja selkä suoristuu etu-yläviistoon. (Sihvo  
2006,25.) Iloinen, utelias ja reipas asenne huokuu tällaisesta asennosta myös ulospäin.

## 5.2 Alexander -tekniikka

Alexander-tekniikkaan törmää monissa äänenkäytön oppaissa ja sen kautta monet  
ovatkin löytäneet apua äänenkäyttöönsä. Australialainen Frederick Alexander oli näyt-  
telijä, joka alkoi tarkkailla toimintatapojaan huomattuaan äänenkäytössään ilmenevän  
ongelmia. Hän huomasi, että ylimääräiset jännitykset rasittivat elimistöä. Näin hän vuo-  
sien työn tuloksena kehitti kehonkäytön tekniikan, jossa minimoidaan ylimääräinen li-  
hastyö, ja kehoa aletaan käyttää taloudellisesti kokonaisuutena. (Sihvo 2006, 24.)

Ihmisen kehossa on väsymättömiä lihaksia, joiden tehtävänä on tukea luurankoa pys-  
tyasennossa. Tavoitteena on saada käyttöön nämä lihakset lyhyeen ponnistukseen  
tarkoitettujen lihasten sijasta. Lihakset tekevät työtä itsestään, joten ihmisen itse ei tar-  
vitse ponnistella. (Saraste 2006, 54.) Tämä tapahtuu suuntausten avulla. Suuntauksis-

sa ajatellaan kehon osien menevän ja vapautuvan aina tiettyyn suuntaan. Esimerkiksi istuinluut menevät kohti maata ja päälaki menee eteen ja ylös. Mitään kehon osaa ei jännitetä mihinkään suuntaan, vain ajatellaan. Kaikkia suuntauksia ajatellaan yhtä aikaa. (Saraste 2006, 56.) Pään aktiivista suuntaamista ylös ja eteen kutsutaan perusohjaukseksi. (Saraste 2006, 61) Prosessi on hidas, mutta kun muutosta alkaa tapahtua, sen vaikutus ulottuu koko kehoon. Koko keho oikaisee lopulta itse itsensä, kun pään seutu on asettunut luonnolliseen asemaansa. (Saraste 2006, 64.)

### 5.3 Oikeanlainen rentous

Äänenkäytössä tarvitaan rentoutta, joka on samaan aikaan mielen vireyttä ja valppautta. Tämä valppaus saavutetaan rentouden kautta. (Sihvo 2006, 28.) Alexander-tekniikan suuntausten ajattelemisen saa kehon pysymään aktiivisena ja toimintakykyisenä. Jännityksistä irti päästäminen oikeastaan lisää aktiivisuutta ja keho muuttuu kevyeksi. (Saraste 2006, 56) CVT-tekniikan, johon palaa äänen mahdollisuudet luvussa, luoja Sadolin (2009, 39) varoittaa rentoudesta, sillä äänenkäyttö on kovaa fyysistä työtä ja se vaatii energiaa toimiakseen. Hän tarkoittanee tässä veltoa rentoutta. Äänenkäytössä tarvitaan aina energiaa, ja usein ääniongelmien taustalla onkin energian puute.

Rentoutumiseen on monta tietä. Voidaan työllistämällä toinen lihas saada toinen venymään, voidaan hakea kokonaisvaltaista rentoutta koko kehoon kerralla, tai rentouttaa ruumiinosia yksitellen. Voidaan käyttää hengitystä hyväksi ja jännittää lihasta ensin ja päästää sitten irti. (Aalto & Parviainen 1985, 24.)

*Makaa selälläsi lattialla tai sängyllä. Käy läpi jokainen ruumiinosasi siten, että tietoisesti annat lihasten rentoutua yksitellen. Jos tämä on vaikeaa, supista ensin lihas ja päästä sitten irti. Esimerkiksi niin, että jännität reittäsi muutaman sekunnin ja päästät sitten irti. (Klassikko.)*

*Seiso hyvässä ryhdissä ja joustaa polviasia rytmikkäästi. Anna kaiken kehossani hyllyä ja vapauta leukasi. Voit myös tärisyttää itseäsi sivusuunnassa, jolloin pallea rentoutuu. Syvään hengittäminen ja alkuäänellä ääntely auttavat. Voit ravistella jokaisen ruumiinosan läpi yksitellen. Mitä kauemmin jaksat ravistella yhtä ruumiinosaa, sitä paremmin se rentoutuu. (Muisteltu sovellus.)*

Paras kotikonsti kehon ja mielen rentoutumiseen on tunteiden ilmaiseminen naurun ja itkun kautta aina kun mahdollista. Ilonpito toisten kanssa, hulluttelu ja syvästi nauraminen vapauttavat stressaantunutta ihmistä kokonaisvaltaisesti. Itku on elvyttävää, koska siinä kohdataan suru, eletään se läpi ja sitä kautta se myös puretaan pois. Astmapotilailla on havaittu itkun jälkeen hengitysväylän laajenemista ja hengittämisen muuttumista helpommaksi. Joskus kunnon itkun jälkeen voi tuntua että ääni soljuu vapaammin kuin ennen itkua. (Aalto & Parviainen 2003, 17.)

#### 5.4 Autonomiset hermostot

Autonominen hermosto on itsenäinen eli tahdosta riippumaton hermosto, joka jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Sympaattinen hermosto käynnistyy stressitilanteessa. Sen toimiessa sydän sykkii lujemmin, syljen erityys vähenee, adrenaliinin erityys lisääntyy, virtsaamisen tarve kasvaa, verenpaine nousee ja keuhkoputket laajenevat. Kaikki sen aiheuttamat toiminnot kuluttavat energiaa. (Koistinen 2003,16.)

Parasympaattinen hermosto laskee verenpainetta, hidastaa sykettä, tasaa hengitystä ja auttaa kehoa palaamaan normaaliin tilaan stressitilaan jälkeen. Jotta voisimme rentoutua oikeasti, tarvitsemme parasympaattisen hermoston ylivaltaa kehossamme. Parasympaattisen hermoston voi saada ylivaltaan aktivoimalla oikeaa aivopuoliskoa. Oikeassa aivopuoliskossa asustaa ihmisen tunteet, musiikki ja rytmi sekä näkö- ja avaruusmuisti. (Koistinen 2003,16.) Parasympaattinen hermosto dominoi silloin, kun ihmisen elimistö on lepotilassa (Laukkanen & Leino 1999, 121). Sympaattisen hermoston ylivaltaa vastaan voi taistella myös tekemällä parasympaattiselle hermostolle ominaisia toimintoja. Tällaista toimintaa on esimerkiksi rauhallinen, syvä hengitys. Toisaalta fyysisen toiminnan tekeminen, johon sympaattisen hermoston luoma aktiviteettitila on alun perin tarkoitettu, auttaa alentamaan stressitilaa. (Laukkanen & Leino 1999, 123)

Hermostojen olisi hyvä toimia vastavuoroisesti siten, että stressitilannetta seuraisi aina palautuminen. Työn ja levon rytmi vain on valitettavan usein häiriintynyt. On vaikea pitää yllä työn ja levon vuorottelua, joka olisi hermojärjestelmällemme kuitenkin ominaista. (Aalto & Parviainen 1985, 15.)

#### 5.5 Tunteet



Affekti on primaarinen tunne, johon vaikuttaa aivojen vanhemmat osat. Affekteihin lue-  
taan ilo, viha, pelko ja suru. Ne eivät ole opeteltavissa, sillä ne ovat biofysiologisia re-  
aktioita ärsykkeeseen. Affektit ovat akuutteja, universaaleja ja ne voivat johtaa emooti-  
oihin. Emootioihin kuuluvat empatia, rakkaus, häpeä ja epävarmuus. Emootio on aina  
sekundaarinen tunne, jonka saa aikaan aivojen uudemmat osat. Ne ovat kognitiivisia  
reaktioita ärsykkeeseen ja näin ollen opittavissa olevia. Emootio on kulttuurisidonnai-  
nen tai sosiaalinen, ja se voi johtaa uusiin emootioihin tai niiden yhdistelmiin. Myös  
niiden kesto voi vaihdella lyhyestä pitkäkestoiseen. (Aaltonen ym. 2009,193,192.)

#### 5.5.1 Tunteet kuuluvat äänessä

Kun ihminen puhuu tai laulaa, sanoman lisäksi kuulijan korvaan kulkee myös tunteet.  
(Sihvo 2006, 103). Vaikka tunneilmaisu liittyy vahvasti kulttuuriin, on perustunteiden  
ilon, pelon, vihan ja surun todettu kuuluvan ja olevan tunnistettavissa ihmisen äänestä  
maiden rajoista riippumatta. Jopa lemmikkieläimet pystyvät poimimaan tunnetiloja ih-  
misten äänestä. (Laukkanen & Leino, 97–98.) Neutraalin olotilan olemassaoloa on ky-  
seenalaistettu. Neutraali olotila voisi olla silloin kun ihminen on tiedoton. Pelkän kuulo-  
aistin perusteella neutraalina ilmaistu ääni yhdistetään helpommin negatiivisiin tuntei-  
siin kun positiivisiin tunteisiin. (Aaltonen ym. 2009,193,192.)

Tunteista puhuttaessa voidaan tarkastella onko tunne positiivinen vai negatiivinen ja  
kuinka psykofyysisiä vaatimuksia kukin tunne asettaa. Vihassa kehon aktiviteettitila on  
suurempi kuin vaikkapa surussa. Tunteista on hankala puhua objektiivisesti, sillä voi-  
han surukin olla voimakasta, melkein vihan kaltaista. Ilo ja viha ovat suuren psykofyysi-  
sen aktiviteettitilan vaativia tunnetiloja. Viha käynnistyy yleensä potentiaalisen uhkan  
tullessa vastaan. (Laukkanen & Leino 1999, 93, 97) Aggressiivisuus ei tarkoita aina  
vihaa, vaan sen voi nähdä myös toimeliaisuutena ja aikaansaavuutena. Aggressiivi-  
suus voi siis ollakin positiivinen tunne, joka antaa tarpeellista voimaa ja energiaa ää-  
nenkäyttöön. (Kotila 2008, 166). Korkea resonanssitaajuus liittyy enemmän positiivisiin  
tunteisiin, kuten iloon ja hellyyteen. Vihassa ja ilossa äänen voimakkuus kasvaa ja kor-  
keus usein nousee, artikulaatio on selkeää ja äänihuulet värähtelevät kiinteästi. (Lauk-  
kanen & Leino 1999, 93)

Surussa ja hellyydessä on usein pieni kehollinen aktiviteettitila. Surun pieni aktiviteetti-  
la selittyy sillä, että se liitetään usein sairauteen ja kuolemaan. (Laukkanen & Leino  
1999, 97) Tällöin ääni on usein iloon ja vihaan verrattuna matalampi, hiljaisempi, artiku-

laatio on heikompi ja ääni on enemmän hypofunktionaalinen eli vuotoinen. (Laukkanen & Leino 1999, 93.) Harmonisessa laulussa hiljaisella äänellä on valtava tunnelataus, sillä siinä on kyse rukouksesta. Suru ja hellyys ovat kauniisti läsnä rukouslauluissa, kuten myös ilo ja voima. Hiljaisen äänen aikaansaama tunne on ennen kaikkea herkkä ja se johtaa usein voimakkaaseen resonanssiin ja mielen valppauteen. (Vuori 1996,132).

Simpanssien tavoin ihmisetkin madaltavat ja voimistavat ääntään silloin kun heitä uhaataan. Kun eläin haluaa ilmaista olevansa toisen eläimen kaveri, se tavallisesti nostaa sävelkorkeuttaan ja muuttaa äänenväriään vaaleammaksi. Tämä tapahtuu myös ihmiseläimellä. Hoivavietistä johtunut mielihyvä on saanut aikaan äänen sävelkorkeuden nousemisen. Tämän huomaa lapselle tai lemmikille ”lässyttämisessä”. Kun ilmaistaan ystävällisyyttä, nostetaan sävelkorkeutta. Ilon ja mielihyvän tunteissa nielun onkin havaittu laajenevan, mikä antaa kuvan kuin ihminen ”avaisi itsensä” ollessaan hyvällä tuulella. (Laukkanen & Leino 1999,97, 99)

Siedettäviksi tunteiksi voi laskea häpeän, epäonnistumisen pelon, jännityksen ja ahdistuneisuuden, sillä ne pystytään nimeämään ja niiden syitä voidaan pohtia ja analysoida. Vaikeampi on käsitellä ilman syytä olevaa pelkoa. (Kotila 2008, 146) Ikävistä tunteista ei voi eikä tarvitse kokonaan oppia pois, sillä niillä on tarkoituksensa. Ne varoittavat vaarasta ja kertovat ihmiselle mikä on soveliasta käyttäytymistä ja mikä ei. (Kotila 2008, 164) Pelko vaikuttaa ääneen, sillä se salpaa hengitystä konkreettisesti jäykistämällä kylkilivilihaksia. (Sihvo 2006, 39) Pelätessään ihminen myös nostaa hartiat korviin ja jännittyy, eikä ääneen siksi ole helppo saada kantavuutta ja kirkkautta. Tuloksena on heikko, ehkä vuotoinen ja käheä ääni. (Kotila 2006, 188.)

Esiintymisjännitys on pelkotila, jonka aiheuttaa epäonnistumisen pelko. Sen taustalla on fysiologinen aktivoituminen, joka voi näkyä ja tuntua sydämen tykytyksenä, suun kuivumisena ja hengityksen tihentymisenä. Tämä psykofyysinen tila on alun perin tarkoitettu parantamaan fyysistä suoritusta, mutta ongelma piilee siinä, että harvoin joudumme esiintyessämme niin fyysiseen tilanteeseen, että tästä olisi apua. (Laukkanen & Leino 1999, 122.) Positiivinen esiintymisjännitys taas parhaimmillaan kiihdyttää, tuo energiaa ja parantaa suoristusta, mutta sitä ei pidä sekoittaa negatiiviseen esiintymisjännitykseen. (Laukkanen & Leino 1999, 120).

Negatiivista esiintymisjännitystä voi verrata kuoleman pelkoon. Esiintyessä voi tapahtua mitä tahansa, jolloin esiintymisjännityksen voi nähdä samanlaisena hyppynä tuntemattomaan kuin kuoleman. Siksi esiintymisjännitystä ei pitäisi vähätellä. Kokemus kuitenkin tuntuu olevan ainoa mikä auttaa jännitykseen. Useiden selviytymisten kautta jännittäjä saa tietää mitä tuleman pitää, eikä tilanne ole enää niin ahdistava kuin edellisellä kerralla. (Kotila 2008, 143.) Jos häpeä kuitenkin toistuu joka kerta kun avaa suunsa, laulamista ja puhumista julkisesti rupeaa välttelemään ja negatiivinen kierre on syntynyt. (Kotila 2008, 146).

### 5.5.2 Tunneilmaisu vapaaksi vapaalla keholla

Usein puheella tai laululla esiintyvältä toivotaan tulkintaa, mutta hän ei syystä tai toisesta kykene näyttämään todellisia tunteitaan. Tilanne on piinaava. Laulaja tai näyttelijä esittää tulkintaa, joka vaatii paljon suurempaa lihastyötä kuin mitä aitojen tunteiden ja hengityksen vapaaksi päästäminen olisi vaatinut. (Saraste 2006, 146.) Tätä pidättelyä voi tapahtua siksi, että oman äänensä voima pelottaa, ja sitä yrittää hiljentää pidättelemällä hengitystä. Siinä samassa myös tunteet pysyvät piilossa ja lihakset jännittyneinä. Aivan sama tilanne käy myös silloin, kun ääntä yritetään väkisin voimistaa. Etenkin jos kehossa on jo valmiiksi pidättelyn aiheuttamaa lihasjännitystä ja sitä vielä kasvatetaan kuuluvan äänen toivossa, lopputuloksena on heikko ääni. Tämä on hyvin normaalia, sillä useinhan äänenkäytön opetuksessa tavoitteena on kuuluva ääni. Ei kuitenkaan kannattaisi lähtökohtaisesti hakea vahvaa ääntä vaan pyrkiä ilmaisemaan asiansa, löytää vapaa hengitys ja katsoa sitten mihin ääni luonnostaan asettuu. (Saraste 2006, 143)

Ääni on aina ruumiin impulssien edellä. Kun ihminen lyö nyrkin pöytään ja huutaa ”nyt riittää”, nyrkki on se joka liikkuu ensin. Ääni tulee luonnostaan liikkeen jälkeen. (Grotowski 1989,159) Liikkeet auttavat vapauttamaan tunneilmaisua. Liikkeet, ääni ja tunteet liittyvät voimakkaasti toisiinsa, joten niiden yhteistyötä kannattaa hyödyntää. (Koistinen 2003, 116.) Hengitys alkaa ensin, sitten tulee liike. Liike on kuin fraasi, joka alkaa ja loppuu hengityksen rytmissä. Tähän tarvitaan hyvä asento ja kokonaisvaltaisesti hengittävä keho. Ääni on siis kaiken lopputulos, ei lähtökohta (Koistinen 2003,117.) Mitä vaivattomampi sisäänhengitys on ennen liikettä, sitä paremmin säilyy tasapaino ja luontevuus äänenkäytössä. Myötäliikkeitten avulla hengityslihasten oikeaa toimintatapaa vahvistetaan. (Aalto & Parviainen 1985, 56)

*Tee ääntä ja liikuta kehoasi samaan aikaan millä tahansa tyylillä mikä tällä hetkellä tuntuu hyvältä. Voit esimerkiksi heijata itseäsi puolelta toiselle hengityksen mukana. Anna kehon liikkeitten vaikuttaa ääneen. Voit myös laulaa jotakin laulua tai lausua työn alla olevaa tekstiä.*

*Leikittele erilaisilla äänillä ja piirrä ilmaan samalla ”kuvia” tuottamistasi äänistä. Liikuta kättäsi sävelkorkeuden mukaan. Pärinät huulipärinällä tai r-äänteellä ovat hyviä, samoin kuin kaikki j-kirjaimella alkavat äänet. (Niitä on vaikeampi tehdä kireästi) Ota tunteita mukaan. Esimerkiksi iloinen ”aaa”, jonka vain huikkaat kädelläsi ilmaan tai kumisenä ”bum”, joka leviää vatsasta ja kyljistä. (Muisteltu sovellus.)*

## 6 Puheilmaisu

Tässä luvussa käsitellään puheilmaisu, johon kuuluu artikulaatio ja puheen tehokeinot. Artikulaation yhteydessä käydään läpi kunkin äänteen ominaispiirteet. Artikulaatioharjoitukset olen keksinyt itse kuhunkin kohtaan sopiviksi ellei toisin mainita.

Puhe koostuu ilmavirran aikaansaamisesta eli initiaatiosta, kuuluvan sointiäänien synnyttämisestä ilmavirran avulla eli fonaatiosta sekä aikaan saadun äänen muokkaamisesta ääntöliikkeillä eli artikulaatiosta. (Aaltonen ym. 2009, 136). Puhe on vuorovaikutusta. Ihmisen puhekyky kehittyy elämän alkuvaiheessa sosiaalisen kanssakäymisen seurauksena. Jo muutaman kuukauden ikäinen vauva alkaa tapaila sanoja kuulon ja äänielimistön yhteispelin alkaessa toimia. (Aaltonen ym. 2009, 14.) Puheen synnyn taustalla onkin sama aivojen osa, Brocan alue, jossa vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen erikoistuneet peilisolut. (Aaltonen ym. 2009, 237). Ympäristön mallit ja puhekulttuuri vaikuttavatkin paljolti tapaan artikuloida. Nuorison puhetapaa sanotaan usein veltoksi. (Aalto & Parviainen 89.) Äidinkieli vaikuttaa suunpohjan ja kielen asentoon. Puheen intonaatiosta ja nuotista voikin kuulla mistä ihminen on kotoisin, ja onko hän esimerkiksi kaksikielinen. (Kotila 2008, 87.)

Hyvän artikulaation tarkoitus on tuottaa selkeää ja ymmärrettävää puhetta. (Saraste 2006, 162) Artikulaatioharjoitusten tavoitteena on selkeyttää ääntämistä, eli toisin sanoen perehtyä artikulaatioelinten hienomotoriikkaan ja parantaa sitä. Kun ääni toimii

terveesti, on artikulaatioelimistölläkin paremmat edellytykset toimia. (Aalto & Parviainen 1985, 94–95.) Hankalammissa artikulaativirheissä auttaa puheterapeutti. (Kotila 2008, 89). Puheen pitäisi siis tapahtua mahdollisimman edessä siten, että äänteet muodostetaan kirkkaina edessä, ei sameana suun takaosassa. Myös artikulaation harjoittelussa eläytyminen ja myötäliikkeet auttavat. (Aalto & Parviainen 1985, 95.)

*Sano lidilidilidi –lädälädälädä-lödölödö niin kuin kertoisit jollekin hauskaa juttua, sano vavevivovuvyvö-babebibobubybäbö vihaisesti, innostuneesti, yllättyneesti.*

Puhe ja laulu eroavat artikulaation suhteen toisistaan siinä, että laulussa äänteitä venytetään, hypitään säveleltä toiselle ja käytetään laajempaa sävelaluetta. Hyvin korkealta laulaessa joidenkin vokaaleiden ominaislaatu muuttuu, kun suuta täytyy avata enemmän. (Koistinen 2003, 72.)

## 6.1 Ääntöväylä ja artikulaatioelimet

Äänihuulista suuaukolle ulottuvaa onteloa kutsutaan ääntöväyläksi. Siihen kuuluu suu- ja nenäontelo, nielu sekä kurkunpään eteisoncelo. Alun perin ääntöväylä on tarkoitettu ravinnonottoon ja hengitykseen, mutta sen muoto helpottaa myös erilaisten äänteiden tuottamista. (Laukkanen & Leino 1999, 61.) Äänteiden muodostuksessa muutetaan ääntöväylä kokoa, muotoa, pituutta, suuaukon suuruutta ja asetetaan ilmapirrille esteitä. Samalla muuttuu resonanssi. Artikulaatioelimiä ovat pehmeä suulaki, kieli ja huulet. (Aalto & Parviainen 1985, 90.)

Jos joko leuka, kieli tai huulet ottaa ylivallan työstä, puheesta tulee tahmean kuuloista. (Sihvo 2006, 19). Etenkin jos hengitys ei ole vapaa, kompensoidaan kehon tuen puutetta usein jännittämällä leukaa. Tärkeintä on vapauttaa leuka takahampaiden kohdalta. (Saraste 2006, 159.) A ja ä vaativat leuan laskua jonkin verran. (Laukkanen & Leino 1999, 62).

*Sano ”jajajaja” niin, että pidät leuan rentona ja jopa niin, että leuka ei liiku ollenkaan kielen mukana. Vain kieli työskentelee. Voit vaihtaa konsonanttia esim. ”gagaga”.*

*Laita pikkurillisi takahampaiden kohdalle ja puhu jotakin. Viimeistään purressasi hampaasi poikki huomaat, milloin leuka työskentelee liikaa. Tärkeää on tuntea tilaa ylä- ja alahampaiden välissä äänenkäytön aikana. (Laulutunneilta.)*

Kieli on ihmisen nopein tahdonalainen lihaskimppu ja myös tärkein artikulaatioelin. Kielessä on paljon erimuotoisia, eri tehtäviin erikoistuneita lihaksia, joiden avulla se muuttaa muotoaan monin eri tavoin ja hyvin tarkasti. Suurin osa suomen konsonanteista muodostuu kielen selän eri kohdissa. (Aalto & Parviainen 1985, 92.) Jos kieli on veltto tai jumissa, on vaikea artikuloida hyvin. On tärkeää muistaa, että hengityksen vapautuminen auttaa myös kielen ja leuan rentoutuksessa. Kielen kireyttä voit testata kokeilemalla sormella alaleuan alta, syntyykö siihen patti tai kireä kohouma ääntäessä jotakin. (Saraste 2006, 161.)

*Jos tunnet patin leuan alla, harjoittele niin kauan eri äänteiden kanssa, että pääset patista eroon. Kielen työntäminen ulos voi auttaa. "Jaja" on tehokas, samoin "jing", tai "k" eri vokaaleilla "ka ke ki ko ku ky kä kö". (Muisteltu sovellus.)*

Kieltä pitäisi pystyä liikuttamaan erillään leuasta ja huulista. Kielen etuosa on kielen ketterin osa, ja se toimiikin puheen ensisijaisena muotoilijana. Leuka ja huulet myötäilevät rennosti kieltä. Esimerkiksi sanoessaan "yötyökö hyödytöntä" voi tuntea kuinka kieli työskentelee rennosti suun etuosassa ja siinä samassa leuka ja huulet myötäilevät kieltä kevyesti, melkein huomaamattomasti. (Sihvo 2006, 18.)

Huulia voi töröttää, pärisyttää, avata, suipistaa, sulkea, työntää eteenpäin ja maiskautella. Huulet tarvitsevat moniin liikkeisiin kasvojen lihasten apua, minkä vuoksi on erityisen tärkeää että kasvojen lihakset ovat rennot ja toimintakykyiset. Kun otsaa rypistetään, huuletkin mutrustuu. (Aalto & Parviainen 1985, 92.) Huulten on pysyttävä rentoina ja elastisina kokoajan. Kieli on äänteiden tärkein muotoilija eikä huulia pidä jännittää missään vokaaleissa. (Sadolin 2009, 16).

*Päristele huuliasi niin kuin hevosta käsketään. Ota ääni mukaan. Tämä on myös hyvä kehonherättelyharjoitus, sillä tätä ei voi tehdä aktiivimatta selän ja vatsan syviä lihaksia.*

*Laske ääneen yhdestä kymmeneen niin, että annat leuan olla takahampaiden kohdalta täysin rento ja vapaa. Kielen kärki on aktiivinen. Huuliakaan ei tarvitse kiristellä. (Muisteltu sovellus.)*

## 6.2 Äänteet

Vokaalit muodostuvat siten, että äänihuulten värähtelyn jälkeen ilma pääsee esteettä virtaamaan ääntöväylän läpi kulkien kielen päältä. Suomen kielen vokaalit ovat a, e, i, o, u, y, ä, ö. Väljiä vokaaleita a ja ä, muodostaessa leuka laskeutuu hieman enemmän kuin muissa vokaaleissa. Suppeissa vokaaleissa i, y, o, u kieli menee lähemmäs kitaleukea. E ja ö ovat väljien ja suppeiden välimaastossa. Tutumpi määritelmä "etu ja takavokaalit" jaetaan sen mukaan, että ääntyvätkö ne suun etu- vai takaosassa. Takavokaaleita ovat a, o ja u, etuvokaaleita ovat i, y, e, ä ja ö. Konsonantit voivat olla joko soinnillisia eli äänihuulivärähtelyn vaativia (g, j, v, m, n, r ja l) tai jollain muulla tavalla syntyviä. Ääntöväylässä muodostetaan aina jonkinlainen ahtauma konsonantin ääntämisen aikana. (Laukkanen & Leino 1999, 62.) Kukin äänne täytyy opetella erikseen, rakastaa sitä ja ymmärtää sen ainutlaatuisuus. (Stanislavski 2009, 97).

Vokaalit määräävät suurimman osan äänen soinnista. Vokaalien ominaisuuksien tunteminen auttaa löytämään kurkunpään toiminnan tasapainon. (Koistinen 2003, 73.) Kaikki vokaalit kannattaakin opetella ääntämään kirkkaasti ja oikein. On hyvin yksilöllistä, mikä äänne on kullekin hankalaa ja helppoa tuottaa, sillä jokaisen ihmisen kasvojen rakenne on erilainen. Jos vokaali ei kuulosta luontevalta, jotain tapahtuu väärin sitä tehdessä. (Hapuoja 2015, 48.) Vokaalien harjoittelussa on hyvä tehdä päinvastoin mihin on tottunut, eli ääntäessään takavokaaleita hymyillä hieman ja ääntäessään etuvokaaleita pitää posket ja leuka aivan velttona. Tällöin kieli asettuu paremmin paikoilleen ja joutuu työskentelemään aktiivisemmin. (Sadolin 2009, 54.) Vokaaleiden ääntäminen tapahtuu kuitenkin parhaiten kun ajattelee aktiivisesti äännettävää vokaalia. Jälleen kerran ylityö ja liika tekeminen aiheuttavat vain harmia sekä ääneen että artikulaatioon. (Saraste 2006, 164.)

Konsonanttien ja vokaalien pitäisi ääntyä helposti, yhdessä paikassa. Ei niin että sanoessaan "ba" b soi edessä ja a jossain kurkussa. (Stanislavski 2009, 504.) Oleellista onkin että heti kun konsonantti on sanottu, vapautetaan jännitys ja annetaan vokaalin soida. Konsonantin luona vain käväistään. (Sadolin 2009, 54.) Hapuoja (2015, 48) Kehottaa ajattelemaan vokaalin aina konsonantin etupuolelle. Esimerkiksi sanoessaan "maa" a -äänne soi m:n etupuolella, suun edessä.

*Sano ”saasaasaa, daadaadaa, vaavaavaa, paapaapaa” niin, että vokaali soi vapaana ja konsonantti on tarkka mutta rento. Tee eri vokaaleilla! Älä kiristele huuliasi. Ajattele vokaalia ja anna sen tulla luonnostaan.*

### 6.3 Äänteiden positiivinen vaikutus ääneen

Äänteet ovat osa artikulaatiota mutta ne toimivat myös koko ääntä hoitavina ja vahvistavina elementteinä. (Koistinen 2003, 80).

Vokaalit A, O ja U tekevät tilaa suuhun ja soivat laajasti, joten niistä on usein helppo aloittaa. I taas voi alussa lisätä jännityksiä mutta toimii erinomaisena harjoituksena kun ääntä täytyy saada eteen tai viedä korkeammalle. (Aalto & Parviainen 1985, 93.)

Kun a, o ja u vokaalit yhdistää j tai l konsonantteihin, voi estää takaista sointia. E, y ja i soivat luonnostaan etisinä ja kirkkaina. (Koistinen 2003, 80.) Etistä ääntä voi harjoitella myös etisten äänneyhdistelmien avulla kuten yhdistämällä konsonantit r, l, j, s, n, t, d i, e, ä, ö ja y vokaaleihin. Vastaavasti takavokaalien harjoittelu auttaa k, g ja äng konsonanttien kanssa, jos ääni on soi liian edessä. (Laukkanen & Leino 1999, 218.)

*Sano re re re, nö nö nö, ty ty ty, li li li. Näin saat vahvistettua etistä soundia.*

*Sano ka ka ka, go go go, gung gung gung, anganganag, ongongong . Näin saat ivahvistettua takaista soundia.*

Klusiileja eli umpiäänteitä ovat k, p ja t. Niille on tunnusomaista ääntöväylän sulkeminen kokonaan, jolloin niistä syntyy pokahtava ääni. K ja T tuotetaan kielen avulla, P huulien avulla (Laukkanen & Leino 1999, 63–65.) Ne auttavat nasaaliuteen eli äänen liialliseen nenäsointiin, sillä ne sulkevat nenäportin. (Aalto & Parviainen 1985, 93). Ne myös aktivoivat hengityslihaksia, ja ovat siksi myös hyviä hengitysharjoituksia. (Koistinen 2003, 81).

*Sano ”p” ”p” ” tai ”k” k”k” ja tunne aktiivisuutta häntäluun kohdalla alaselässä.*

*(Sovellus)*

*Sano kukkuu, tuttuu, puppuu ja nauti kirkkaasta äänestä. Vaihda vokaalia!*

Soinnilliset klusiilit, kuten j, g ja b ovat erityisen hyviä ääniharjoitus-konsonantteja, koska niiden aiheuttama ilmanpaine ääniväylässä laskee kurkunpäästä ja saa äänihuulet värähtelemään kokonaisvaltaisemmin. Myös nielu avartuu, mikä on suotavaa äänelle.



(Laukkanen & Leino 1999, 215.) G, d ja b myös parantavat resonanssia, sillä ne nostavat samalla pehmeää kitalakea ja laskevat kurkunpäättä, eli pidentävät ääntöväylää. (Aalto & Parviainen 1985, 93).

*Sano puheäänesi korkeudelta ”baggabaggabagga, buggubuggubuggu...”  
”jabba jebbe jibbi jybbby”*

N-, m- ja äng -äänteiden aikana ilma kulkee nenän kautta ja huulet tai kieli aktivoituvat tehdäkseen konsonantille ominaisen äänen. (Laukkanen & Leino 1999, 63-65). Nasaalit ovat erinomaisia äänenavauksessa, sillä ne herättävät resonanssia hyvin. N herättelee nenäresonanssia, m suu ja rintaresonanssia ja ng nenä ja rintaresonanssia. (Aalto & Parviainen 1985, 94.) Nasaalit myös rentouttavat takimmaista kitakaarta. Äng auttaa saamaan tunteen pehmeästä suulaesta, joka on olennainen resonanssin kannalta. M äänteessä, joka mielletään usein hyvän olon äänteeksi, kurkunpää ja leuka laskevat kuten soinnillisissa klusiileissa. (Koistinen 2003, 80.)

*Sano ninininini, mumumuumumum, jängängjängjäng  
jängängjäng, jynggyyyy, jingii ja tee liukuja matalalta korkealle*

S, f ja h luokitellaan frikatiiveiksi eli hälyäänteiksi, sillä niiden muodostuksessa ääni-  
väylään syntyy niin ahdas kapeikko, että ilma virratessaan siitä läpi muodostaa häly-  
äänen. (Laukkanen & Leino 1999, 63-65) S ja f ovat oivallisia hengitysharjoitusten  
apuna, sillä ne parantavat hengityslihasten tuntemista kehossa aktivoiden syvimpiä  
lihaksia. Tähän sopii myös erilaiset konsonanttiyhdistelmät kuten tr ja br. (Koistinen  
2003, 80.)

H:n häly saadaan aikaan ääniraossa kuten kuiskaus. (Laukkanen & Leino 1999,  
63-65) H rentouttaa kurkunpäättä ja sen avulla voi harjoitella pehmeää aluketta. (Koistinen 2003, 80).

*Sano huuu, hoo, hii siten, että niin nopeasti kuin mahdollista päästät vokaalin soimaan.  
Älä siis jätä ääneen hönkivää ääntä!*

V ja j ovat frikatiiveja, mutta ne voidaan luokitella myös puolivokaaliksi. (Laukkanen & Leino 1999, 63-65). Ne antavat ääneen etisyyttä ja kirkkautta, kunhan nielu on väljä. Niiden avulla saa kirkastettua vokaalisointia. Ne myös laskevat kurkunpäättä. Myös

lateraali I toimii kuten edelliset, ja se auttaa myös suuresonanssin löytämisessä. (Koistinen 2003, 80.)

R on suomenkielen herkku, joka tärisee hammasvallilla äänihuulten värähdellessä samanaikaisesti (Laukkanen & Leino 1999, 63–65). R vahvistaa kielen lihaksia, rentouttaa muitakin äänentuottoon osallistuvia lihaksia, parantaa kurkunpään lihasten verenkiertoa, syventää hengitysyhteyttä ja elvyttää äänihuulivärähtelyä (Koistinen 2003, 80).

#### 6.4 Puheen tehokeinoja

Puheen selvyyteen liittyy paitsi artikulaatioelinten tasapainoinen ja aktiivinen toiminta, myös puheparametrit eli sävelkorkeus, intonaatio, voimakkuus, painotukset, tauotus ja äänenväri. Puheparametrien vaihtelu auttaa kuulijaa ymmärtämään mitä puhuja tai laulaja sanoo. Intonaatio ja painotukset voivat olla kielellisesti hyvin olennaisia asioita. Jopa oman äidinkiелensä intonaatioiden löytämisessä voi olla iso työ puhumattakaan vieraista kielistä. Nämä seikat liitetään usein ilmaisuun, mutta todettakoon tässä että tärkein neuvo mikä epäselvästi puhuvalle voi sanoa on ”ala ajatella”. Kun ajattelee mitä sanoo, artikulaatio paranee huomattavasti ja puheparametrit asettuvat kohdilleen luonnostaan. (Laukkanen & Leino 1999, 206–207.)

Painotuksessa jotakin sanaa tai jonkin sanan tavua painotetaan, jotta saadaan tuotua esille tärkein asia. Kun painottaa sanoja lauseen sisällä, täytyy valita tärkein tai tärkeimmät sanat huolella. Jos painottaa liian ahkerasti kaikkia sanoja, puhe käy puuduttavaksi. Painotukseen voi liittyä myös voimakkuuden lisäämistä. Tempo ainakin usein hidastuu. Suomen kielen sanoissa paino on aina ensimmäisellä tavulla. Painotusta voi harjoitella jonkin yksinkertaisen lauseen kanssa siten, että painottaa aina yhtä sanaa vuorollaan. ”Minä rakastan sinua” -lauseen merkitys muuttuu aina sen mukaan, mitä sanaa painotetaan. (Aulanko 1997, 117–118.)

Intonaatio on jokaisessa kielessä omanlaisensa, ja se täytyy siksi opetella jokaisessa kielessä erikseen. Raja, milloin kyseessä on vain kieleen, ilmaisuun tai ääneen liittyvä seikka, on häilyvä, sillä ne kaikki vaikuttavat toisiinsa. Tietynlainen intonaatio vaatii tietynlaista ääntä ja päinvastoin. (Aaltonen ym. 2009, 142.) Intonaatiota voi harjoitella välimerkkien avulla. Ennen pilkkua ääni nousee taivaisiin, kun taas ennen pistettä ääni jatkaa matkaansa kohti maata ja jää sinne. Kysymyksessä nostetaan sävelkorkeutta.

Nämä erilaiset sävelkulut voivat esiintyä erilaisina kaarina ja intervaleissa. Nousu voi olla jyrkkä, laaja, sulava tai matala heilahdus. (Stanislavski 2009, 531.)

Puhenopeutta voi säädellä sillä periaatteella, että mitä tärkeämpi asia, sitä hitaammin se sanotaan. Turhemmat asiat voi puhua nopeammin. Tärkeä, painava asia sanotaan hitaasti ja keventävät esimerkit voivat pulpahtaa suusta vikkellästi ilmoille. Nopea puhe virkistää mutta on liiallisena annoksena epäselvää ja rasittavaa. Hidas tempo rauhoittaa, ja onkin varottava, ettei yleisö rauhoitu nukahtamiseen asti. Rytmin pohja on ihmisen pulssissa ja hengityksessä. Kirjoitettu puhe kannattaakin ainakin kerran lukea etukäteen, jotta siihen löytää luonnollisen rytmin. (Aulanko 1997, 125.)

Tauot ovat tärkeä osa puhetta. Eihän musiikkiakaan olisi ilman taukoja. Tauon aikana kuulija odottaa, mitä puhuja sanoo, ja puhuja voi miettiä mitä sanoo seuraavaksi, tai hän voi pitää kuulijoita tietoisesti jännityksessä. Tauko on äänetöntä ajatusta, joka alleviivaa tärkeää asiaa. Tauon aikana voi hengittää tai pidättää hengitystä riippuen tauon luonteesta. (Aulanko 1997, 118–120.) Monologin teksti on syytä jakaa puhetahdeiksi taukojen avulla, jotta voidaan ymmärtää minkälaisista osista virke tai ajatus muodostuu. Taukojen tehtävä on sekä yhdistää sanat ryhmiin että erottaa ryhmät toisistaan. Puhetahtien merkitseminen auttaa myös virkkeiden analysoimisessa ja merkitysten ymmärtämisessä. (Stanislavski 2009, 527, 528.) Psykologinen tauko ei ole sama asia kuin looginen tauko, joka liittyy ajatteluun ja lauseen rakenteeseen. Psykologinen tauko ei kumarrakaan sääntöjä. Jopa ”ja” sanan jälkeen voi tulla tauko, silloin kun kyse on ilmaisun asettamasta tauosta. (Stanislavski 2009, 537.)

Tunteista ei pääse eroon missään puhetilanteessa. Puhepiirteissä on eroja juuri siksi, että äänen kautta voisi ilmaista myös tunteita. Tunnetilat ilmaistaan äänen avulla voimakkuuden, sävelkorkeuden, äänenväriin, tempon ja äänenlaadun mukaan. Myös kiireyden ja vuotoisuuden erot tulevat tunnetilojen kautta esiin. (Laukkanen & Leino 1999, 93.) Äänensävy paljastaa tunteen, oli tekstin sisältö mikä tahansa. Jos sanoo sanan ”ystävä” eri tunnetilojen kautta voi huomata, kuinka paljon äänensävy voi muuttua yhden sanan kohdalla. (Aulanko 1997, 26–17.)

Fiktiivistä tekstiä kannattaa lähteä miettimään omien kokemusten kautta. Mitä tekstissä oleva maisema, tapahtuma, paikka tai tarina voisi tarkoittaa omassa elämässäni? Samasta tekstistä voidaan saada eri ihmisten esittäminä aikaan hyvin erilaisia tunnelmia. Kannattaa käydä teksti läpi mielessään hyvin tarkasti ja miettiä, mikä on oma suhde

siihen. (Hapuoja 2015, 73.) Äänellään ilmaisevan ei ole pakko olla itse kokenut kaikkea mahdollista, mutta hän voi mielikuvitustaan käyttäen samaistua tekstin kohtaloon. Ammattilaisuus merkitsee kykyä eläytyä roolin tunteisiin, vaikka niitä ei itse ajankohtaisesti kokisikaan. (Kotila 2008, 188.) Sarasteen (2006, 163) mukaan vain aito tunnekokemus voi mahdollistaa sen, että tekstin tulkitsija tietää mitä sanoo, vaikka teksti olisikin ulkoa opittua.

#### 6.4.1 Kuuntelijoiden huomioiminen

Aina kovalla äänellä puhuvat, rohkeat ja estottomat ihmiset joutuvat opettelemaan äänensä hiljentämistä, sillä kukaan ei jaksaa kuunnella voimakasta ääntä kokoajan. (Aulanko 1997, 117). Hyvä neuvo on ”hiljaisin ääni jonka kuulee vaivatta”. Toinen hyvä neuvo on ”puhu riittävän kovaa”. Tärkeämpää kuin äänen volyymi on se, että puhuesaan (ja laulaessaan) tarkoittaa mitä sanoo ja kohdistaa sen kaikille kuulijoille. Ihanteellista on, että kuuntelijan täytyy sopivasti virittyä kuuntelemaan puhujaa ja puhujan täytyy sopivasti keskittyä puhumaan niin että yleisö varmasti kuulee. (Aulanko 1997, 116.) Puheen voimakkuuteen liittyy myös tila. Isommassa tilassa tai ulkona täytyy puhua kovempaa, ja pienessä tilassa täytyy varoa huutamista. (Aulanko 1997, 115.)

Myös yleisön kuunteleminen ja heihin eläytyminen auttaa hillitsemään liian suurta ilmaisua (Aulanko 1997, 132–133.) Puheilmaisussa kuunteleminen on yhtä tärkeää kuin itse puhuminen. Keskustelussa puhujan ja kuuntelijan roolit vuorottelevat. Kaikissa tilanteissa olisi hyvä toimia niin, että viestin kuuleminen on mahdollista, sillä äänellä voi tehostaa viestin perille menemistä. Kasvokkain tai puhelimesta puhuminen ovat siis parempia keinoja välittää viesti kuin sähköposti. (Sihvo 2006, 46.)

Parhaimmillaan kyky kuunnella on epäitsekkyyttä, jolloin kuulija avaa korviensa lisäksi sydämensä jo puhutuille kuin puhumattomillekin sanoille (Vuori, 1996, 101).

Kuunteleminen on olennainen osa kokonaisvaltaista vuorovaikutusta, sillä Ihminen ei kuule ääntä pelkästään korvillaan, vaan hän kuulee äänen koko kehollaan (Vuori 1996, 96).

#### 6.4.2 Puheäänien korkeus

Matala ääni liitetään usein asiantuntemukseen, voimaan ja varmuuteen. Puheäänien ei ehkä kannatakaan olla liian korkea, sillä jatkuvaa kimitystä ei jaksaa kuunnella. Ääni voi kuitenkin lepotasostaan liikkua hyvinkin paljon ylös ja alas. (Aulanko 1997, 122,124). Kannattaa siis puhua sillä sävelkorkeudella mikä syntyy luonnostaan. Teennäinen puhelukorkeus rasittaa ääntä. (Sihvo 2006, 79.) Kulttuuriseikat vaikuttavat myös siihen kuinka korkealta tai matalalta puhutaan. Esimerkiksi Japanissa alemmissa sosiaaliluokissa puhutaan matalalla äänellä kun taas korkeassa sosiaaliluokassa puhutaan elegantisti korkeammalta. (Aalto & Parviainen 1985, 63.)

### 7 Äänen mahdollisuuksia

/

Äänen mahdollisuuksia ovat teknisesti vaativat, ilmaisu parantavat lisämausteet äänenkäytössä, joita tarvitaan silloin kun äänellä tehdään jotain normaalista puhumisesta poikkeavaa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi erilaisten roolien näytteleminen, laulaminen ja suurelle yleisölle puhuminen. Tehokeinoissa on erityisen tärkeää muista että asento on hyvä, syvähengitys ja että avoin tunne kurkussa säilyy kokoajan. Tehokeinojen opettelussa ammattitaitoisen opettajan apu on tärkeää, mutta vinkkejä voi saada myös tästä kappaleesta.

Catherine Sadolinin kehittämänä Complete vocal technique syntyi tarpeesta kehittää laulun ja äänenkäytön metodi, joka palvelisi jokaista laulutyylistä riippumatta. (Sadolin 2009, 7). CVT-tekniikassa kaikki ihmisen muodostamat äänet on jaettu neljään moodiin, jotka ovat neutral, curbing, overdrive ja edge. Ne vaihtelevat tuottotapansa ja laatussa mukaan ja niillä kaikilla on omat rajoituksensa. Hallitsemalla moodien edut ja haitat, on mahdollista käyttää ääntään monipuolisesti. (Sadolin 2009, 16.)

Tehokeinot osiossa käytän paljon CVT tekniikkaa lähteenäni. Tämän oppaan avulla kyseisestä metodista on turha yrittää saada kokonaiskuvaa, joten suosittelen kaikille CVT -tekniikasta kiinnostuneille sen pariin hakeutumista pätevän opettajan johdolla. Sama pätee kaikkeen lauluun.

## 7.1 Äänen voimistaminen ja huuto

Jos ääni on häiritsevän hento ja hiljainen, olisi ensin tärkeää selvittää miksi ääni on hiljainen. Jos kyseessä on äänilähteen heikkous, ääntä täytyy vahvistaa, mutta jos ääni on ujuden takia hiljainen, täytyy keskittyä asenteiden purkamiseen. Ääntä ei kannata kummassakaan tapauksessa lähteä runnomaan kerralla kovaksi. (Kotila 2008, 48.)

*Ajattele olevasi ”big mama” tai muuten vain valtavan kokoinen, uhkea ja ryhdikäs hahmo ja puhu jotain huoneen toiseen päähän. Voit myös kuvitella itsellesi valtavan haameen tai uimarenkaan joka vie tilaa ympäriltäsi. Tämä auttaa ilmanpaineen hallinnassa, jota tarvitaan niin kovassa kuin hiljaisessa äänessä. (Laulutunneilta.)*

Voimakkaassa äänessä tarvitaan erityisen hyvää ilmanpaineen hallintaa. Ääniraon alapuolinen ilmanpaine eli voima, jolla puserramme ilman ulos, täytyy olla tasapainossa äänihuulien värähtelyyn tarvittavan voiman kanssa (Aalto & Parviainen 1985, 64.)

Äänihuulia varjellaan pitämällä kurkku avoimena ja kurkunpää tarpeeksi alhaalla haukotuksen tunteen kautta (Aalto & Parviainen 1985, 62). Huutaessa avoimeen kurkkuun ja tukeen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Sisäänhengityksen pitäisi olla syvä ja leveän tunteen rintakehän alueella tulisi säilyä koko voimakkaan puheen tai huudon ajan. Taukojen aikana hengitetään yhtä syvään sisään kuin alussakin. (Sihvo 2006, 80.) Täytyy muistaa, että vatsalihakset ovat kurkunpään lihaksiin verrattuna hyvin vahvat ja suuret, joten niiden työtä ei pidä liioitella edes vahvassa äänessä (Aalto & Parviainen 1985, 44).

Hyvä ryhti on edellytys terveelle äänentuotolle. Voimakkaassa äänenkäytössä siihen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. (Sihvo 2006, 80.)

*Pidä sama avoin tunne kurkussa ja kehossa, mutta laita kädet vyötärölle ja pukkaa vyötärön lihaksilla pois päin käsilläsi aina kun sanot kovaa ”hei”. Pidä kaula rentona ja tuntee kuinka tila ympärilläsi kaikuu. (Oma muisteltu sovellus.)*

Äänen voimistamisessa kannattaa ottaa käyttöön resonanssi, ei pelkästään hengityslihakset. Mitä suurempi tila nielussa on, sitä enemmän ääni resonoituu. (Koistinen 2003, 55.) CVT:n Overdrive moodi on kovan äänen ja huudon moodi ja sen menetelmä on tietynlainen purenta. Purenta muodostetaan samoin kuin haukatessa omenaa, eli takahampaiden väliin tehdään tilaa. (Sadolin 2009, 109-111.) Ääni on tällöin hyvin metalli-

nen ja voimakas. Tämän moodin rajoituksena on se, että vain e ja o vokaalit soivat hyvin. (Sadolin 2009, 106-107.)

Silloin kun pääsee tapahtumaan ”positiivinen ääntöväylävaikutus”, resonanssi on parhaiten käytössä ja ääni on kuuluva ja kantava. Silloin ääntöväylästä tulevan ilmavirran on kaikista vaikeinta päästä ulos, ja se jää ikään kuin soimaan paikoilleen. Klassinen laulu, sekä niin sanottu näyttelijän formantti perustuvat tähän. Tämä resonanssien yhteen sulautuma tehdään vanhoilla tutuilla kurkunpään laskulla ja pehmeän kitalaen nostolla. Vaikka resonanssitilaa ahtautetaan, niin ei kannata oikeasti ajatella ahtauttamista vaan avartamista. (Aaltonen ym. 2009, 187-188.) Laulajan formanttiin tarvitaan kokonaisvaltainen hengitys, hyvä kehon asento ja hyvin äännetyt vokaalit. (Koistinen 2003, 58.)

*Etsi hyvä asento. Varo ettei niskasi taitu eteen vaan pysyy selkärangan päässä suorana. Vapauta kaikki lihastyö minkä voit vapauttaa. Avaa suu takahampaiden ja nielun kohdalta niin kuin haukkaisit omenaa. Ota alkavan haukotuksen tunne, hengitä syvään alas lantionpohjaan ja kylkiin ja huuda isolla, lavealla äänellä eeeeeooooooooo!!! (Oma muisteltu sovellus.)*

Overdrive moodin toinen rajoite on, että sillä ei voi tehdä ääntä kovin korkealla säveltasolla. Ääni särkyy jos yrittää laulaa tällä moodilla liian korkealta (Sadolin 2009, 106–107.) Kova ääni ja huuto kannattaakin tehdä modaalirekisterinalueella, eli ei kovin korkealla eikä kovin matalalla säveltasolla. Näin äänihuulet värähtelevät täysipainotteisesti ja ääni on itsessään täyteläinen. Hyvin korkealta tai hyvin matalalta on vaikeaa huutaa terveellä tavalla. (Laukkonen & Leino 1999, 54.) Kuitenkin äänen korkeus yleensä nousee hieman voimistuessaan. Mitä enemmän energiaa käytetään, sitä enemmän äänen korkeus nousee. (Sihvo 2006, 61.)

Kun otetaan vielä mielikuvia avuksi, perusedellytykset alkavat olla kunnossa. Aggressiivisuus tuo ääneen voimaa ja särmää. (Aalto & Parviainen 1985, 84.)

Twang kuulostaa juuri siltä miltä kuulostaa sanoa ”twang”. Sadolinin mukaan perustwang pitäisi aina olla äänessä. (Sadolin 2009, 20.) Twangissa Kurkunpään eteistä kavennetaan aivan kuten laulajan formantissa viemällä kannurustoja lähemmäs kurkunkantta. Tämä tekee äänestä selkeämmän, estää vuotoisuutta ja mahdollistaa hyvin voimakkaan äänen tuottamisen ilman rasitusta. (Sadolin 2009, 51.)

Liioitellun twangin avulla voi laulaa voimakkaasti melko korkeitakin säveliä ja saada äänenkäyttöön persoonallisuutta, mäkättävää soundia ilman että ääni kärsii. Ääritwangissä kavennetaan kurkunpään eteistä äärimmilleen tietyllä kielen asennolla. Äänestä tulee selkeä, terävä ja läpitunkeva. Twangiin ominaisimpia vokaaleita ovat ä, e, i ja y. Sadolinin neuvoja twangin löytämiseen ovat esimerkiksi ”matki pikkulasta, vaakkuvaa ankkaa, noita-akkaa, syöksyvää lentokonetta tai ambulanssin sireeniä. Myös ääniharjoitukset ”njet” tai ”mjau” ovat hyviä. Twang ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin nasaali ääni, jossa ilmaa kulkee nenän kautta. Twangissä ääni voi soida joko suussa tai nenässä. (Sadolin 2009, 160.) CVT:essä moodi Edge on paljon twangia sisältävä moodi. Edgessä puhutaan harvoin mutta sitä käytetään paljon laulussa kevyen musiikin puolella. Kaikkia vokaaleja siirretään kohti i, e, ä ja y vokaaleja. Esimerkiksi ”Sinua, sinua rakastan” kuulostaisi hieman ”Sinyä, sinyä räkästän” Edge moodissa. (Sadolin 2009, 17.)

## 7.2 Hiljainen ääni

Rezznikoffin mukaan juuri hiljaisissa äänissä piilee suuri syvyys, jota voi olla vaikea tavoittaa kaiken melun keskellä. Kun ääni on hiljainen ja herkkä on sen vaikutus suurempi kuin kovan ja voimakkaan äänen. (Vuori 1996, 132.)

Hiljaisen äänen tuottaminen voikin olla jopa vaikeampaa kuin kovan äänen tuottaminen. Hiljaisessa äänessä ilmavirran täytyy olla erityisen tasaista, mikä vaatii erityisen tasaista ilmanpaineen hallintaa. Perustwang ja tuki ovat erityisen tärkeitä kun tuotetaan hiljaista ääntä, toisin sanoen kurkussa on pidettävä avoin tunne ja hengityksen on oltava syvä ja koko kehoa avaava koko hiljaisen äännön ajan. (Sadolin 2009, 65.) CVT:ssä hiljaista ääntä voi tehdä vain Neutral moodissa. Neutral moodin salaisuus piilee rennossa leuassa, eli sen voi muodostaa vain kun leuka on vapaana. (CVT 17).

*Tee v:llä tai soinnillisella s:llä hiljaista ääntä liukuen äänellä alas ja ylös. V ja suhina ovat hyviä, koska niissä kuulet heti jos ilmanpaine äänentuottoon on liian suuri, sillä silloin ääni alkaa väpättämään. (Laulutunneilta.)*

Tieteellisesti huokoinen ääni on sama asia kuin vuotoinen ääni. Vuotoisessa eli hypofunktionaalisessa äänessä äänihuulien läpi pääsee ilmaa, mikä kuuluu äänessä ylimääräisenä ilmana. (Laukkanen & Leino 1999, 107.) Huokoinen ääni on hyvin kuitenkin



kin hyvin paljon käytetty tehokeino sekä puheessa että laulussa. Huokoista ääntä voi ajatella erityisen intensiivisenä tai seksikkäänä äänenä. Sitä käyttävät laulajat laulaessaan melko hiljaa lähellä mikrofonia. Se tehdään oikein siten, että äännön alkuun sanotaan kevyt h aivan kuten pehmeässäkin alukkeessa. Tässä se h vain jätetään sinne ääneen tuomaan pehmeyttä ja pumpulimaisuutta ääneen. Huokoinen ääni tehdään aina hiljaisesti ja siinä leuan täytyy olla erittäin rento ja nielun väljä. (Sadolin 2009, 88 ja 62.)

Kuiskaus on eri asia kuin huokoinen ääni. Kuiskausta ei pidä käyttää jatkuvana äänenä silloinkaan kun on sairas, sillä se rasittaa ääntä vieläkin enemmän kuin puhuminen ääni käheänä. (Sadolin 2009, 218.) Kuiskauksessa ääni tulee rustoraon läpi, eivätkä äänihuulet silloin värähtele. Kannurustojen väliin jäävä osa eli rustorako jätetään auki. Kovalla paineella tuleva ilma tulee rustoraon läpi ja aiheuttaa hälyä äänen jonka kuulemme kuiskausääninä. (Laukkanen & Leino 1999, 38.)

### 7.3 Matalalta korkealle

Äänenkorkeuden nostaminen tapahtuu niin, että äänihuulia venytetään pituussuunnassa erinäisten lihasten (kuten kilpirusto-rengasrustolihas) yhteistyöllä. Mitä paksumpi ja löysempi äänihuuli on, sitä matalampi ääni on ja korkeammaksi äänen saa äänihuulia venyttämällä. Mennään siis modaalirekisteristä falsettirekisteriin. (Laukkanen & Leino 1999, 47.) Korkealle meneminen on opittavissa oleva taito ja pohjimmiltaan luonnollista lihastoimintaa äänihuulien tasolla. Modaalirekisterissä toimivat lihakset hellittävät työstä pikkuhiljaa antaen ”vetovastuun” falsettirekisterissä toimiville lihaksille. (Laukkanen & Leino 1999, 47.)

Breikkikohdaksi kutsutaan tätä kohtaa jossa rekisteri vaihtuu toiseksi. Breikkikohdan häivyttämiseen, mikä on useimmiten laulunopiskelun tavoite, tarvitaan rento kurkunpää. Kurkun kiristyminen estää äänihuulia värähtelemästä kokonaisvaltaisesti. Koko kehoa käyttämällä breikkikohta pikkuhiljaa silottuu ja katoaa kuuluvista (Koistinen 2003, 62.) Maija Hapuojan strech- tekniikassa ajatus pidetään kokoajan rinnan kohdalla olevassa hoo-pisteessä, jotta äänessä pysyy syvyys ylemmissäkin äänissä. Hoo-pisteen tuntee kun sanoo puhekorkeudeltaan ”aa” ja tuntee resonoinnin rinnassa. Samalla kun liu-utaan kohti ylä-ääniä ajatellaan äänen venyvän myös alaspäin. (Hapuoja 2015, 44.) Oikeastaan koko breikkikohtaa ei kannattaisi ajatella liikaa, vaan keskittyä kokonaisvaltaisesti toimivaan hengitykseen ja ilmanpaineenhallintaan. (Koistinen 2003, 63.)

Korkeat äänet siis pitäisi saada ”soimaan päässä”. Tässä auttaa nielun aukaisu, joka saadaan aikaiseksi iloisen hämmästyksen tunteella. Mitä korkeammalle tai matalammalle mennään, sitä enemmän nielua pitäisi avata leveyssuunnassa. (Hapuoja 2015, 43.) Nuuhkaisulla tai haukotuksen tunteella pehmeä kitalaki nousee, mutta on varottava ettei kurkunpää jää alas lukkoon. Jos kitalakea ei saa nousemaan ylös tavalla tai toisella ylä-äänien tuottaminen käy mahdottomaksi. (Kotila 2008, 25.)

*Laula juuuuu ja ota käsiesi väliin näkymätön kuminauha, jota venytät ylös ja alas tai leveyssuunnassa, samalla kun nielu avartuu ja keho levenee mielikuvissasi. Voit käyttää myös oikeaa kuminauhaa, sillä se mallaa täydellisesti sitkeää, joustavaa liikettä joka kehossa tapahtuu kun liu-utaan ylös (Laulutunneilta.)*

*Uikuta empaattisesti, voivotellen, itkuisena tai niin, että joku juttu naurattaa, mutta yrität olla nauramatta ääneen. Tunnet ehkä, kuinka kurkussa avartuu. Tällä tavoin sano ”uijuujui” tai ”mijau ”ja nouse puhekorkeudelta ylöspäin. Nouse matalalta korkealle ja pidä ääni hiljaisena. (Laulutunneilta.)*

Uikutustunteen avulla voi liukua äänellä ylös terveesti ja pyöreästi. Tunnetilat kuten ilo, säikähdys, suru (ulina) voivat auttaa samoin kuin voivottelu tai hienon rouvan, oopperaulajan tai marttyyrimaisen henkilön matkiminen. Nämä saavat kurkunpään tasolla aikaan oikeanlaista toimintaa, jolla korkealle pääsy tapahtuu terveesti. (omat muistiinpanot) CVT:n Curbing moodissa käytetään tavallaan uikutustunnetta. Korkealle mennessä vokaaleita täytyy muuttaa siten, että I ja E, O ja U sekä A ja O sulautuvat toisiinsa kuten englannin kielen sanoissa ”sit” ”woman” ja ”so”. Tässä moodissa onkin mahdollista tuottaa ääniä matalalta korkealle. (Sadolin 2009, 17.)

Belttaukseksi kutsutaan kevyen musiikin puolella korkealle laulamista rintarekisterillä. Siinä käytetään raskasta rinta-resonanssia laulettaessa korkeita ylä-ääniä, joita äänihuulten normaalitoiminta huomioon ottaen pitäisi laulaa ohentamalla pää-äänellä. Metallinen ja suora ääni saadaan aikaan, kun kurkunkantta painetaan lähemmäs kannurustoja ja näin ollen äänihuulten ja kurkunkannen välinen ontelotila pienenee. Toisin sanoen, belttauksessa käytetään twangia. Tämä ei ole vaarallista äänelle, kun se tehdään oikein. (Koistinen 2003, 66.) Yleensä puhutaan sekarekisteristä, jossa mukana on

myös niin sanottua ohennetta. Belttaus ei siis tarkoita pelkässä rintarekisterissä korkealta laulamista.

#### 7.4 Äänen värit

Jos ääni on tumma, ääniväylä on silloin suuri. Tällainen ääni on usein tangolaulajilla ja mataläänisillä miehillä. Jos ääniväylä on pieni, ääni on vaalea. Ääni kuulostaa silloin kevyeltä ja kirkkaalta. Nuorilla tytöillä ja lapsilla tavataan tällaista ääntä. Äänenväriä voi muuttaa muuttamalla kielen asentoa, kurkunpään sijoitusta sekä huulien muotoa. Jokaisella ihmisellä on luonnostaan omanlaisensa ääniväylä ja näin ollen myös äänenväri. (Sadolin 2009, 18.)

Tumma ääni syntyy laskemalla kurkunpäättä, vetämällä leukaa kohti rintaa ja sijoittamalla äänen enemmän rintaan kuin kasvoihin (Koistinen 2003, 58.) Myös kielen supistaminen, suupielien pitäminen rentoina, kitlaen nosto ja nenäportin pitäminen kiinni auttavat tumma äänenvärin tuottamisessa. Tämä on tavallaan liioiteltu avoin kurkku - tunne. (Sadolin 2009, 173).

*Haukottele ja sano ”hei” tummalla äänellä pitäen kurkunpää haukotusasennossa. Kuvittele että olet yhtä pitkää, avaraa putkea joka ulottuu rinnasta päähän. (Muisteltu sovellus.)*

Monet kirkastavat ääntään nostamalla kurkunpäättä, hymyilemällä keinotekoisesti, mikä ei tietenkään ole kannattavaa normaali puhe tai laulun ollessa kyseessä. (Koistinen 2003, 59). Mitä vaaleampi ääni, sitä enemmän nenäportti on auki, kieli on leveänä, kitalaki laskettu ja twangia on käytössä. Twangia haettiin esimerkiksi matkimalla kumi-anikkaa sanoen kimeästi ”wä-ää”. (Sadolin 2009, 173.)

*Sano sitten ”hei” mahdollisimman kirkkaasti matkien pikkulasta. Tuo suupielet hymyasentoon ja ajattele että suusi on leveä ja matala. (Muisteltu sovellus.)*

Usein tummaa äänen väriä hakevat henkilöt käyttävät myös kieltään hitusen taaempaan, jolloin äänessä on kumeuden lisäksi takainen sointi. Näin ei kuitenkaan aina ole. Takaisuus ja etisyys liittyvät kielen asentoon, tummuus ja vaaleus liittyvät kurkunpään asentoon. (Laukkanen & Leino 1999, 205.)

## 7.5 Tehosteita

Tehosteita voi laulun lisäksi käyttää erilaisten roolihahmojen äänissä. Tehosteet tuotetaan ääniväylässä. Niiden tarkoitus on kuulostaa spontaaneilta tunteenpurkauksilta, mutta ammattilaisen täytyy osata tehdä niitä niin, että ääni ei rasitu. Tehosteita ovat särö, narahdus, ratina, urina, örinä, screams, breaks, huokoinen ääni ja vibrato. (Sadolin 2009, 176.) Tehosteet vaativat paljon energiaa ja niiden pitäisi aina olla yhteydessä tunneilmaisuun. (Sadolin 2009, 178).

Narinaa ja narahdusta käytetään laulussa kun haetaan intiimiä tunnelmaa. Narinaa esiintyy usein fraasin alussa tai lopussa. Sitä harjoitellaan siten, että käyttämällä ääntä ensin voimakkaasti tiputetaan äänen voimakkuus äkillisesti, jolloin äänessä kuuluu narahdus. (Sadolin 2009, 189.) Jos osaa tuottaa ääntä narinarekisterissä täysin rennoilla äänihuulilla, voi milloin vain ottaa rekisterin tehokeinoksi. Narinarekisterissä äänihuulet ovat täysin löysinä ja ääni on matalin mitä ihminen voi tuottaa. Narinaa ei saa sekoittaa puheessa kuuluvaan rahinaan, jota esiintyy joillakin ihmisillä lauseiden lopussa. (Laukanen & Leino 1999, 50.)

Särö eli Distortion tehosteessa tuotetaan hälyääntä, joka syntyy taskuhuulten värähtelystä. Se kuulostaa puristeiselta ja kärisevältä. Koska särö syntyy äänihuulien yläpuolella, äänihuulet eivät vahingoitu. Tätä harjoitellaan lisäämällä twangia, nostamalla kieli ylös ja taakse. Jos osaa ensin tehdä hälyääntä ilman ääntä, lisätään tämä särö vain siihen mukaan. Neuvoja sen tuottamiseen ovat esimerkiksi että matki lasten ohjelman peikkoja, matki sellaista jota juuri kuristetaan, matki noita-akkaa ilman soivaa ääntä tai matki jarruttavan auton ääntä. Tästä on olemassa myös erinäisiä variaatioita hiljaisesta täyteen säröön. (Sadolin 2009, 179.)

Ratina eli Rattle -tehosteessa tehdään särö joka vain soi hieman ylempänä ja kuulostaa pehmeämmältä kuin särö. Sitä voi harjoitella matkimalla tiikeriä sanomalla grrrr tai krrrrr. Se voi löytyä myös kuorsaamisen kautta. (Sadolin 2009, 191.) Säröissä ja ratinassa käytetty tekniikka pätee myös Karyga nimisessä kurkkulaulu -tyylissä, joka perustuu taskuhuulten värähtelyyn ja sitä voidaan tuottaa pitkiä aikoja ilman että ääni väsy. (omat muistiinpanot)

Urina eli growl-tehoste kuulostaa lievältä särö-tehosteelta. Siinä kurkunkansi kallistuu ja peittää äänihuulet melkein kokonaan, mistä syntyy ontto ja tumma sävy. Ääni ilmai-

see tällöin asioista hartaudesta aggressioon. Tämä tehoste tuotetaan painamalla kielenkantaa kohti kurkunpäättä. (Sadolin 2009, 92.) Grotowski (1989, 156) puhuu Louis Amstrongia esimerkkinään käyttäen että ihminen voi tehdä tätä tiikerinkaltaista murinaa juuri kurkunpäättä tärisyttämällä. Tämän ”kurkunpään vibraattorin” käyttäminen vaatii täydellistä spontaanisuutta, sillä jos tätä yrittää tehdä pakolla ja harkitusti on edessä varma käheytyminen.

Myös metal -laulajien äänestä tuttu örinä on opeteltavissa oleva taito. Se on matala, voimakas, ja siinä on paljon hälyä ja ilmaa. Örinässä äänirako on auki. Äänihuulien lisäksi värähtelevät myös kannurustot, kurkunpään eteinen, kurkunkansi ja koko ääni-väylän alaosa. Sen harjoittelu aloitetaan hengittämällä ulos tekemällä äänihuulilla ääntä niin, että hengitys kuuluu puuskauksena. Ajatus että jokin asia on todella tyhmä voi auttaa. Liioitellut voihkaisut ja valitukset auttavat tässä. Örinässä tarvitaan paljon tukea. (Sadolin 2009, 196–198.)

Kirkaisut ovat käytännössä korkealla säveltasolla muodostettuja huutoja. Kirkaisut ilmaisevat laulussa esimerkiksi kauhua, innokkuutta tai avuttomuutta. Ensin opetellaan käyttämään ääntä muuten terveesti, sitten vain lisätään nämä korkeat äänet energian kera normaalin äänen sekaan. (Sadolin 2009, 199.)

Breikkikohtaa voi käyttää tehokeinona, mutta siinä jatkuvasti keikkuminen rasittaa ääntä. Sen löytää liukumalla matalalta korkealle hitaasti. (Koistinen 2003, 62.) CVT:ssä se on moodien murroskohta, jossa siirrytään metalliselta ääneltä kiinteään tai huokoiseen Neutral moodiin. (CVT:ssä ei puhuta rekistereistä perinteisellä tavalla.)

Esimerkkejä breikkikohdan hyödyntämisestä on jodlaus tai Tarzanin huuto. Breikkikohdan löytää kun ensin tekee ääntä voimakkaasti ja kirkkaasti, ja sitten ikään kuin pudottaa ääneen hiljaisempaan ääneen. (Sadolin 2009, 202.)

## 8 Äänenhuoltoa

Tässä luvussa käsitellään äänenhuoltoa, joka tarkoittaa kaikkea sitä äänenkäytön tekniikan ulkopuolella olevaa toimintaa, jolla äänestään voi pitää huolta. (Toisaalta myös äänen lämmittely ja äänen harjoittaminen on äänenhuoltoa.) Ensin annan vinkkejä ja

eräänlaisia hyviä ”poppaskonsteja”, jolla voi huoltaa äänielimistöään. Sitten puhun lyhyesti elämäntapojen ja sairauksien vaikutuksesta ääneen.

Toisilla ääni ei lähde tupakasta, toisilla se lähtee yhdestä henkosesta. Ruumiinrakenne, tottumukset ja sairaudet vaikuttavat ihmisiin eri tavoin, sillä jokaisella on erilainen sietokyky asioihin. Ääneen voi vaikuttaa huonon tekniikan lisäksi esimerkiksi allergiat, hajut, helle, siitepöly, pakkaneen, katupöly, mausteet, purenta, homeet, ravintolat (kova melu), ilmastointi ja niin edelleen. (Hapuoja 2015, 84–85.)

## 8.1 Apuvälineitä ja vinkkejä äänen suojeluun

Monilla työpaikoilla työntekijä joutuu huutamaan taustamelun yli tai puhumaan ulkona, mikä voi rasittaa ääntä hyvin paljon (Laukkanen & Leino 1999, 118). Työpaikkansa ääniergonomiaa kannattaa parantaa, jos se suinkin on mahdollista. Se tarkoittaa kaikkia niitä keinoja joilla puhumisesta ja äänenkäytöstä tehdään helpompaa. Tällaisia ovat esimerkiksi taustamelun vähentäminen tai mikrofonin hankkiminen huutamisen välttämiseksi. Ryhtiä tukevat työtuolit, kuten satulatuolit estävät kehoa lysähtämästä kasaan ja ovat äänenkäyttäjälle siksi hyviä. (Sihvo 2006, 90.) Huonoon sisäilmaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi tupakan savu, ilman kuivuus, pöly, home, kaasuuntuvat orgaaniset aineet ja formaldehydi (Hapuoja 2015, 94).

Äänihuulet tarvitsevat kosteutta. Tähän paras keino on juoda paljon vettä. (Laukkanen & Leino 1999, 119.) Veden juonti auttaa pitämään kehon nestetasapainon kunnossa. Veden juonnissa täytyy ymmärtää, ettei neste juotuna kosteuta äänihuulia saman tien, sillä eihän nieltä ruoka ja juoma mene keuhkoputkeen vaan mahalaukuun. Vesi voi kuitenkin poistaa limaa suusta ja nielusta. Vettä tulee siis juoda säännöllisesti ja etenkin keikkaa edeltävänä päivänä runsaasti. (Sadolin 2009, 222.)

Huoneilman kuivuus on hyvin yleinen äänenkäyttöä haittaava tekijä. Etenkin kovalla pakkasella ilma muuttuu hyvin kuivaksi kun sisäilmaa joudutaan lämmittämään. Kuiva ilma voi haitata ääntä jopa enemmän kuin kova puhuminen. Siivous ja ilman kosteutus tavalla tai toisella auttavat pitämään äänen terveenä. (Sihvo 2003, 58.)

Hätäavuksi erinomainen keino ja muutenkin parasta hoitoa kuivuneille äänihuulille on höyryhengitys (Sadolin 2009, 222.) Siinä äänihuuliin kulkeutuu lämmintä, kosteaa ilmaa joka voitelee äänihuulien limakalvoja ja kosteuttaa samalla koko nielua ja nenäonteloi-

ta. Kattilassa lämmitettyä vettä hengitetään pyyhkeen alla muutamasta minuutista niin kauan kuin vain jaksaa. (Hapuoja 2015, 86–87.)

Samaan tarkoitukseen kuin höyryhengitys on tehty mukanaikin kulkeva vesipiippu, jonka avulla vesihöyry osuu suoraan äänihuuliin. Lämmintä vettä laitetaan kuppiin ja kuppiin laitetaan ripaus merisuolaa tai apteekista ostettua tähän tarkoitukseen olevaa suolaa. Piippu laitetaan kuppiin ja sen kautta imetään lämmintä vettä ja höyry kulkeutuu suoraan äänihuuliin ja keuhkoihin. (Hapuoja 2015, 86–87.)

Jos leuka on kireä, sitä voi venyttää laittamalla viinipullon korkki (tai osan siitä) etuhampaiden väliin ja antaa olla siinä jonkin aikaa. Korkki ei saa olla liian suuri, sillä suu apposen auki aiheuttaa vain lisäjännitystä leukaniveleen. (Hapuoja 2015, 51.) Jos hampaita on tapana narskutella yön aikana, kannattaa hankkia yökisko. Yökisko estää hampaiden puremista yhteen. Hampaiden narskuttelu eli bruksismi aiheuttaa usein myös niskan ja kasvojen alueen jännitystiloja. Leukojaan jännittävän henkilön kannattaa siis käydä hammaslääkäriässä. Hyvä ryhti ja stressin vähentäminen helpottavat bruksismia. (Kotila 2008, 92.)

Rentoutusletku auttaa nostamaan suun sisäistä painetta, laskee ja rentouttaa kurkunpäättä sekä estää äänihuulitasolla liiallisen jännittymisen. Letkun suussa pitäminen laitaa pään oikeaan muotoon ja leuka on helppo pitää rentona. Noin 35 cm mittainen letku laitetaan vesikuppiin tai pulloon ja siihen äännetään vokaaleja. Samalla voi tuntea että millä lihaksilla ääntä käytetään ja saada tuntuman syvistä lihaksista (Sihvo 2006, 94–95.) Myös resonaattoriletku on hyvä kurkunpään rentoutukseen. Siinä putkeen puhalletaan, mutta ei tuoteta ääntä. Putkea käytetään limakalvojen ja äänihuulien vahvistuksessa. (Hapuoja 2015, 87.)

Nenäkannu eli sarvikuono puhdistaa nenäonteloita. Puhdas nenäontelosto on hyväksi myös kurkun terveydelle. Merisuolalla maustettua, kehonlämpöistä vettä kaadetaan toisesta sieraimesta toiseen, jolloin nenässä oleva karsta poistuu kätevästi. Välissä niistetään. Aluksi nenäkannun käyttö voi tuntua ikävältä, mutta kun tekniikan oppii, se ei tunnu juuri mitään (Hapuoja 2015, 87)

Kireä vyö tai tiukat vaatteet aiheuttavat joillekin hengityksen lukittumista. (Aulanko 1997, 108). Etenkin esiintyessä joustavat, mukavat vaatteet helpottavat hengitystä ja tuovat itsevarmuutta ja helpottavat siten äänenkäyttöä. Korkokengät käyvät siinä missä

terveysjalkineet, kunhan niillä osaa kävellä ja seistä. (Hapuoja 2015, 78.) Jos toinen jalka on toista pidempi, voi olla syytä hankkia terveyskengät tai käydä suutarilla. Toiseen kenkään voi kiinnittää muutaman sentin paksuisen tuen. (Kotila 2008, 71.)

Voice massage hierontaan voi kuka tahansa hakeutua. (Sihvo 2006, 88.) Voice massage on hoitomuoto, jossa koulutettu Voice massage hieroja hieroo potilaan äänenkäyttöön osallistuvia lihaksia aina alaselästä leukaniveleen asti suun sisäpuolella. Hänen kanssaan tehdään hengitysharjoituksia, jolloin hän voi paikantaa potilaan hengityksestä kireyksiä tai epätarkoituksenmukaisia tottumuksia. Voice massage hieroja antaa vinkkejä lihasten venytykseen ja vahvistukseen aina tarpeen mukaan. (Kotila 2008, 73–76.)

## 8.2 Elämäntavat

Ravitsemukseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä se vaikuttaa kehon vireyteen ja jaksamiseen. Ihmisedetteihin kannata suhtautua kriittisesti. (Koistinen 2003, 121.)

Elimistön vitamiinitasapainon ansiosta esimerkiksi limakalvot pysyvät kosteina ja kimmoisina. Maitotuotteet taas voivat aiheuttaa limakalvontien nousua kurkkuun. (Koistinen 2003, 121.) Samoin suklaa ja hyvin makeat herkut kannattaa pitää poissa äänenkäyttötilanteen yhteydestä. (Kotila 2008, 97–98). Ennen esitystä ei myöskään kannata saat-  
taa itseään ähkyyn, sillä se tekee väsyneeksi. Hengitys toimii vapaammin ja olo on kevyempi, kun vatsa ei ole täynnä. (Hapuoja 2015, 81.)

Riittävä uni on tärkeää äänenkäytön kannalta, sillä ääni tarvitsee alleen vireän ja energisen kehon. Nukkumaan täytyy mennä tarpeeksi ajoissa. Unen aikainen hikoilu, katkohengitys, kuorsaaminen ja hampaiden pureminen huonontavat unenlaatua. (Hapuoja 2015, 91) Vaikka unen tarve onkin yksilöllistä, jokaisten äänihuulten täytyy joskus saada levätä (Sadolin 2009, 222).

Tupakan savu ärsyttää, kuivattaa ja turvottaa limakalvoja keuhkoissa asti. Tupakka aiheuttaa myös nenän tukkoisuutta. Tupakoimattomilla henkilöillä on todettu olevan tilavammat keuhkot kuin tupakoivilla. Myös poltetut huumeet kuivattavat nenän ja nielun limakalvoja. (Koistinen 2003, 122.) Reinken ödeemaksi kutsutaan sitä, kun ääni menee poikkeuksellisen matalaksi ja karheaksi runsaan tupakoinnin seurauksena (Laukkanen & Leino 1999, 119).



Alkoholin pitkäaikaisen käytön seurauksena voi tulla niin sanottu viskibasso, kun elimistön vastustuskyky heikkenee ja limakalvot ärsyntyvät. Tällöin ääni on karhea ja vuotoinen. Alkoholi myös lisää limaneritystä ja poistaa elimistöstä nesteitä. Ainakin vaativissa esiintymistilanteissa kannattaa olla selvin päin, sillä alkoholi vaikuttaa lihaskoordinaatiokykyyn. (Koistinen 2003, 122.)

Alkoholin tavoin kahvi ja tee kuivattavat elimistöä. Kun kahvin kanssa juo aina lasin vettä, ei kahvin juonnista pitäisi olla haittaa äänenkäytölle. (Kotila 2008, 97–98.) Kofeiini vaikuttaa keskushermoston toimintaan. Jännittäjän kannattaakin harkita kahvin ylenpalttista juomista, sillä se aiheuttaa sydämen tykytystä. (Koistinen 2003, 122).

### 8.3 Äänihuulien turvotus

Tavallisin ääneen vaikuttava tekijä on kurkunpääntulehdus, jonka seurauksesta äänihuulet turpoavat. Ääni voi madaltua äänihuulten massan kasvaessa. Äänessä voi kuulua myös hälyääntä ja se voi olla muuten vain samea. Kaikki johtuu äänihuulitasolla tapahtuvista epätavallisista olosuhteista. (Laukkanen & Leino 1999, 111.) Myös närästys voi haitata äänihuulien toimintaa, kun vatsahapot nousevat henkitorven yläpäähän asti ja ärsyttävät äänihuulien limakalvoja. (Sihvo 2006, 68). Yskäisy rasittaa äänihuulia, sillä siinä äänihuulten herkat limakalvot pamahtavat toisiaan vasten. Myöskään kurkun selvittely rykimisellä ei ole suositeltavaa. Sen sijaan voi kokeilla ähkäistä lievästi tai nielaista, jotta pahin lima irtoaisi. (Sihvo 2003, 66.) Myös hormonit saattavat aiheuttaa äänihuulien turpoamista juuri ennen kuukautisia. (Laukkanen & Leino 1999, 111).

Kun ääni syystä tai toisesta käheytyy, ei se sinänsä vaurioidu vielä tulehduksesta vaan äänenkäyttötavasta joka siitä seuraa. Kun ihminen yrittää saada äänensä kantamaan turvonneilla äänihuulilla, hän joutuu tekemään enemmän töitä jotta ääni kulkee. Näin hän rupeaa käyttämään ääntään epäsuotuisasti. (Laukkanen & Leino 1999, 119–120.) Etenkin puhetyöläisen olisikin tärkeää pitää äänilepo silloin kun se on tarpeen, jottei ääni vaurioidu entisestään. Äänilepo ei tarkoita täyttä hiljaisuutta vaan sitä, että puhutaan vain välttämättömimmät ja tehdään se kevyellä, paineettomalla äänellä. Äänihuulia kostutetaan juomalla paljon vettä ja höyryhengityksellä tai käyttämällä vesipiippua äänilevon aikana. (Sihvo 2006, 76.)

Joskus äänihuuliin voi huonon äänenkäyttötavan tai esimerkiksi jatkuvan kuivuuden takia muodostua ääntä heikentäviä kudosuutoksia kuten granuloomia, polyyppeja tai verenpurkauksia. Nämä voidaan poistaa leikkauksella. (Sihvo 2006, 69.) Kyhmy on tuskin nuppineulanpään kokoinen känsämäinen kohouma äänihuulten yläreunassa. Kyhmyt ovat hoidettavissa myös ääniharjoitushoidolla. (Aalto & Parviainen 1985, 69.) Puhelepo ja äänenkäytön harjoittaminen voivat tehdä leikkauksen tarpeettomaksi. Äänihuulten kosteuttaminen kuuluu myös tähän hoitoon. (Sadolin 2009, 218.)

#### 8.4 Päivittäinen harjoittelu

Äänenhuollon kannalta olennaista on pieni päivittäinen harjoittelu, joka auttaa lihaksia muistamaan hyvän toiminnan äänenkäytön kannalta. Muutos voi olla hidasta ja päivittäisen harjoittelun tarkoitus voi ollakin vain muistuttaa itseään uusista tavoista. (Sihvo 2006, 83.)

Aamulla ääni kuulostaa usein tunkkaiselta. Yön aikana ihminen hengittää usein suun kautta, mikä kuivattaa ääniväylän limakalvoja ja äänihuulia. Aamulla keho on muutenkin väsynyt. Parasta on välttää rykimistä ja antaa limakalvojen itse herätellä itsensä (Sadolin 2009, 220.) Äänen avaus aamuisin ei tee pahaa kenellekään. Se voi olla huu-lipärinää tai hymistelyä matalalta korkealle esimerkiksi u-vokaalilla tai pärinää r-kirjaimella. Tämän voi tehdä aamutoimien ohella. Myös aamunlehteä voi lukea äänen tai lauleskella lauluja valitessaan vaatteita. Äänen palautus taas olisi hyvä tehdä työpäivän jälkeen samoilla harjoituksilla kuin äänenavaus. Silloin ääni täytyy tuottaa kevyesti ja suhteellisen hiljaa. (Sihvo 2006, 85–86.)

#### 8.5 Terve suhde itseensä ja elämään

Äänentuotto paranee, kun puhuu eloisasti. (Sihvo 2006, 78). Positiivinen asenne itseään ja elämää kohtaan ovat parasta hoitoa äänelle. (Koistinen 2003, 13). Nykyihmisen kiire ja stressi eivät useinkaan anna lupaa hengähtää ja olemaan itselleen armollinen. Kehomme hakee tasapainotilaa kokoajan. Tasapainoisessa elämässä sen eri osat kuten työ, lepo, liikunta ja ihmissuhteet asettuvat tasapainoisesti paikoilleen. Ihminen on myös luotu oppimaan yrityksen ja erehdyksen kautta. Nykyihmisen olisikin suotavaa palata juurilleen ja saavuttaa lapsenomainen herkkyyys ja pakottomuus oppimisessa ja kaikessa tekemisessään. (Koistinen 2003, 88.)

## 9 Loppupäätelmät

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen oli opettavainen ja innostuttava matka, jonka aikana tiedonjanoni ihmisääntä kohtaan on vain lisääntynyt. Suurin osa kirjoitustyöstä on ollutkin karsimista ja tiivistämistä, sillä olisin halunnut kirjoittaa kaiken mahdollisen tiedon äänenkäytöstä, jonka matkaltani löysin. Kaikista lähteistäni on tullut minulle rakkaita opettajia, ja erilaisista näkemyksistään huolimatta aion palata jokaisen kirjan ääreen myöhemminkin. Luulen, että tämän kevään jälkeen muistan äänenkäyttöön liittyvästä anatomiasta ainakin osan ja tiedän, mikä harjoitus auttaa silloin, kun ääni taas reistallee.

### 9.1 Oma suhtautumiseni äänenkäytön harjoittelua kohtaan

Olen ymmärtänyt vasta tämän kirjoitusprosessin aikana, että saavuttaakseni terveen äänen minun täytyy oikeasti kyetä rentoutumaan sekä henkisesti että fyysisesti. Minulla täytyy myös olla tarpeeksi aitoa, innostunutta energiaa itsessäni, jos haluan oikeasti työskennellä ääneni kanssa. Tätä innostusta ei synny, jos pelkään omaa ääntäni tai olen itselleni liian kriittinen. Aikaisemmin olen ajatellut, että jos vain ahkerasti teen äänenkäytön harjoituksia, saavutan jossain vaiheessa tavoitteeni. Nyt vasta ymmärrän, että olennaista ei ole kuinka paljon harjoittelen, vaan millä asenteella harjoittelen. Jos ruoskimalla itseäni, väsyneenä tai väkisin yritän saada ääneni kuntoon, en onnistu. Ei voi ajatella että vasta sitten kun osaan tämän teknisen puolen, alan nauttia ja ilmaista itseäni. Oman ääneni parantamiseksi olen joutunut muuttamaan suhtautumistani elämään. Minulle elämänmuutos on hidas ja suuri, sillä olen tottunut stressaamaan nuoresta lähtien. Teatteri-ilmaisun ohjaajana minun täytyy ”pelkän” ääneni takia pitää huoli omasta hyvinvoinnistani. Tämä hyvinvointi on armollista suhtautumista itseäni kohtaan, lepoa silloin kun on sen aika ja iloa omasta äänestäni, ei neuroottista suorittamista jonkin epärealistisen tavoitteen perässä.

Armollisuutta itseään kohtaan on myös olla ylpeä itsestään silloin, kun ahkera, päämäärätietoinen harjoittelu on tuottanut tulosta. Äänenkäytön opiskelu on tavoitteellista työtä, eivätkä tulokset useinkaan heti kuulu. Oppiminen on kuin kehä, jossa aina palataan perusasioiden äärelle. Joskus tässä kehässä kiertäminen voi tuntua tuskalliselta, mutta kun muistaa että aina on menty kerros ylöspäin, voi olla itsestään ylpeä.

## 9.2 Teatteri-ilmaisun ohjaajana tulevaisuudessa

Teatteri-ilmaisun ohjaajana pystyn omalla äänenkäytölläni vaikuttamaan yleisöni, ryhmääni, ohjattaviini ja kaikkiin ihmisiin joiden kanssa työskentelen. Ääni on niin olennainen osa vuorovaikutusta, että sillä pystyy jopa manipuloimaan. Eloisan ja innostuneen äänen kuulemisella on positiivisia vaikutuksia ryhmän ilmapiirille. Kirkuva ohjaaja saa erilaista ilmaisua aikaan kun matalalla ja monotonisella äänellä puhuva ohjaaja. Voin tehdä itsestäni isomman ja pelottavamman laskemalla sävelkorkeutta. (Tai ainakin voin kuvitella niin). Ryhmänvetäjänä, opettajana tai teatteriohjaajana minun on syytä olla tietoinen omasta tavastani käyttää ääntä. Ihmisen voi karkottaa tai saada omalle puolelleen äänensä avulla. Aion myös jatkaa oman äänellisen ilmaisuni kehittämistä ja vapauttamista runonlausunnan, näyttelemisen ja laulamisen avulla edelleen tulevaisuudessa, sillä niistä löydän aina uusia haasteita enkä koskaan voi olla valmis.

## 9.3 Ääni hyvinvoinnin lisäämisen välineenä

Minua kiinnostaa myös itse äänen vaikutus hyvinvointiin. Äänen käyttäminen puheessa ja laulussa saattaa itsestään lieventää stressiä, auttaa tunteiden ilmaisussa ja kohottaa henkilön itsetuntemusta ja hyvinvointia. Äänellä on sekä virkistävä että rentouttava vaikutus. Äänenkäytön harjoitukset voivat itsessään tuoda rentoutta ja läsnäoloa ryhmään puhumattakaan siitä, että lauletaan ja käytetään ääntä yhdessä.

Minä kuulun niihin ihmisiin, joiden mielestä jokainen saa ilmaista itseään, oli se tapa sitten mikä tahansa. Saan kylmiä väreitä sävelpuhtaudesta silloin, kun joku laulaa koko sydäimestään. Minä haluan käyttää teatteri-ilmaisun ohjaajan osaamistani siihen, että ihmiset löytäisivät oman ilmaisukykynsä. Kuka tahansa voi oppia pääsemään irti ääntä pidättelevistä psykologisista lukoistaan ja oppia käyttämään ääntään monipuolisesti ja vapaasti.

## Lähteet

Aalto Anna-Liisa & Kati Parviainen 1985. Auta ääntäsi, 5. laajennettu painos. Helsinki: Otava.

Aaltonen Olli, Aulanko Reijo, Iivonen Antti, Klippi Anu & Vainio Martti (toim.), Puhuva ihminen – puhetieteiden perusteet, Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava 2009,

Aulanko Mari 1997. Rohkeasti puhumaan, Luonteva esiintyminen. Juva: Wsoy.

Grotowski Jerzy 2006. Kohti köyhää teatteria. Helsinki: Like.

Hapuoja Maija 2015, Koko kroppa laulaa, Helsinki: Gummerus kustannus Oy ja Maija Hapuoja

Koistinen Mari 2003. Tunne Kehosi, vapauta äänesi - Äänitimpurin käsikirja. Helsinki: Sulasol.

Kotila Leena 2008, Sydämen puhetta sydämelle, Kirja laulamista, Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

Laukkanen Anne-Maria & Leino, Timo 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus.

Sadolin Cathrine 2009, Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka, Kööpenhamina: Shout publishing

Saraste Päivi 2006. Suuntana vapaus: Alexander-tekniikan perusteita: laulaminen ja äänenkäyttö Alexander-tekniikan valossa. Kuopio: Kuopion Alexander-tekniikka.

Sihvo Marketta 2007. Terve ääni: äänen hoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja.

Stanislavski Konstantin, Stanislavski Kristiina, 2009, Näyttelijäntyö, Helsinki: Tammi

Vuori Sirkka-Liisa 1995. Hiljaisuuden syvä ääni. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu



